MENSILE - N.2 - FEBBRAIO 2018

Gattò di patate cavolfiori viola e stracchino

ROSSO VALENTINO

- Tentazioni V.M. di 18 anni
- Red Velvet al mascarpone
- Torta di riso soffiato

SCUOLA DI CUCINA

- Gnocchi ripieni
- Gattò di patate finocchi e radicchio

oltre 150 ricette

i menu TVB

I ❤ patata

I COLORI DEL BENESSERE

- Cuscus di cavolfiori e salmone
- Nidi di porri acciughe e lime

potatoes rings

purè a colori

Chips in tutti i modi!

ISSN 9772532826007
80002
€ 1,90
9 772532 826007
POSTE ITALIANE S.P.A. – SPED. ABB. POSTALE D.L. 353/2003 (CONV. IN L. 27/02/2004 N. 46) ART. 1 COMMA 1 LO/MI

extra Lucca

EVENTI • ESPOSIZIONE • CIBO • COOKING SHOW

Palazzo Ducale
Lucca

dalle 10.00 alle 19.00 - INGRESSO LIBERO

17/18 FEBBRAIO 2018

extralucca.it

50 PRODUTTORI DI OLIO
20 ARTIGIANI DEL GUSTO
INCONTRI E DEGUSTAZIONI

CIBO, OLIO E CULTURA

"l'OLIO è una cosa SERIA"

Editoriale

Viva l'ammmmmore

Se febbraio è il mese dedicato agli innamorati, ecco che su questo numero di Facile troverete un copioso assortimento di ricette d'amore. Certo, ingredienti e tipologia variano in base alla "destinazione d'uso", a seconda che si tratti di conquista, seduzione, o anniversario; a seconda della coppia (va bene tutto, basta che funzioni!); a seconda dei gusti dei singoli individui che formano la coppia stessa. Romantici? Avrete dolci a go-go. Passionali? Piccantezze quanto bastano. Timidi? Un po' di spezie e vi scioglierete. Intraprendenti? Di sicuro sceglierete i piatti più creativi. Ma il 14 arriva presto...E dopo San Valentino, come la mettiamo in cucina? A parte che l'amore, prezioso e importante com'è nella nostra vita, andrebbe celebrato sempre, giorno per giorno, anche quello per la famiglia e gli amici... Ma c'è anche l'amore per noi stessi, che va nutrito e coltivato come una piantina delicata, perché per voler bene agli altri bisogna voler bene prima di tutto a noi stessi! Quindi, largo ai menu TVB e MVB, da dedicare... a chi vi pare. L'importante è che scegliate gli ingredienti e i colori giusti (del benessere). Rosso, arancio, bianco o viola: gusto, grande effetto e salute tutti in un cromo-menu! Una sezione speciale è dedicata alle patate, che probabilmente 9 italiani su 10 amano perdutamente: sempre d'amore si tratta e si cucina, dunque! Qui, tante le scuole e i consigli per farne chips di tutte le forme, cartocci saporiti, gattò ghiottissimi, purè sofficissimi, gnocchi irresistibili... E niente: febbraio si conferma mese d'amore, ma anche mese di insuperabile golosità. Non resta che metterci ai fornelli con le nostre ricette, i trucchi, i consigli, le preparazioni guidate, le vetrine dei prodotti e degli accessori giusti... più FACILE di così!

La Redazione

Foto T. Mattiello

FACILE CUCINA

sommario

CIOCCOLENTINO
I GIORNI DELLA DOLCEZZA
15°
l'età dell'amore
TERNI
10 - 14 FEBBRAIO 2018
CENTRO STORICO
Dream Factory design

ALMA MEDIA srl
Sede: Via Tenuta del Cavaliere 1
00012 Guidonia Montecelio (RM)
tel. +39 06.89676007 fax +39 06.89676000
alma.direzione@almamail.tv

FACILE CUCINA

DIREZIONE EDITORIALE
Corrado Azzolini • *corrado.azzolini@almamail.it*

DIRETTORE RESPONSABILE
Valter La Tona • *valter.latona@almamail.it*

VICE DIRETTORE
Giulia Macrì • *giulia.macri@almamail.it*

CAPOREDATTORE
Francesco Monteforte Bianchi
francesco.monteforte@almamail.it

REDAZIONE
Emanuela Bianconi • *emanuela.bianconi@almamail.it*

REDAZIONE TESTI
Raffaella Caucci

SEGRETERIA DI REDAZIONE
Marta Koral • *marta.koral@almamail.it*
alma.desk.food@almamail.tv

INFO LETTORI/ABBONATI
tel. +39 06.89676007

GRAFICA
Simona Ferri

RICETTE
M. Bacherini; M. Bianchessi; F. Campoli; R. Caucci; S. Censi; M. E. Curzio; A. Esposito; G. Gandino; V. Gigli; L. Messeri; G. Nosari; V. Perin; D. Persegani; M. Piccheri; M. Poggi; S. M. Teutonico; S. Zecca.

FOTO
A. Aravini; E. Andreini; M. Avalos Flores; C. Bellasio; I. Beretta; F. Brambilla; R. Caucci; S. Censi; A. De Santis; D. Di Rienzo; C. Gargioni; L. Lupori; M. Ravasini; A. Romiti; S. Rossi; B. Santoro; S. Scicchitano; S. Serrani; S. Zecca.

FOTO COVER
Raffaella Caucci

PUBBLICITÀ

ALMA MEDIA SRL

Direzione Commerciale Luciano La Tona
luciano.latona@almamail.it
Via Carlo Poma 41, 20129 Milano (MI)
tel. 02.55410829
Via Tenuta del Cavaliere 1
00012 Guidonia Montecelio (RM)
tel. 06.89676003 • *alma.pubblicita@almamail.tv*

PIEMME SPA
Rete Commerciale

Sede Roma: Via Montello 10, 00195 Roma (RM)
tel. 06.377081 • *segreteriacentrale@piemmeonline.it*

Sede Milano: Via Carlo Poma 41,
20129 Milano (MI) tel. 02.757091
segreteriacentralemi@piemmeonline.it

Emilia Romagna *alberto.saccomani@piemmeonline.it*
Toscana *luca@lucaparigi.it*
Piemonte *alessio.cantamessa@piemmeonline.it*
Marche *paolo.puglisi@piemmeonline.it*
Triveneto *brandmedia@piemmeonline.it*
Triveneto *paolo.magini@piemmeonline.it*
Lazio *roberto.digiovanni@piemmeonline.it*
Campania, Sardegna *michela.coppola@piemmeonline.it*
Puglia, Molise, Basilicata, Calabria e Sicilia
debora.campagna@piemmeonline.it

STAMPA
Nuovo Istituto Italiano d'arti Grafiche S.p.a.
via Zanica, 92 - 24126 Bergamo
tel. +39 035.329.1

DISTRIBUZIONE ITALIA
M-DIS Distribuzione Media spa
Via C. Cazzaniga, 19 - 20132 Milano
tel. +39 02.25.821

Numero 2 - Anno II - Febbraio 2018
Periodicità mensile
Reg. Trib. Tivoli N° 14/2017 dell'8 novembre 2017

ISSN 2532-8263
Facile cucina

FINITO DI STAMPARE GENNAIO 2018

SCRIVERE A: ALICE CUCINA
Centro Direzionale CAR - Edificio A - 1° piano
Via Tenuta del Cavaliere 1
00012 Guidonia Montecelio (RM)
alma.desk.food@almamail.tv

SERVIZIO ARRETRATI
Informazioni: tel. +39 039 99.91.541
fax +39 039.99.91.551
Orari: 9-13 / 14-18 dal lunedì al venerdì

Gioco di coppia

14

Due menu stuzzicanti, ognuno con un'impronta diversa: il primo dal gusto raffinato e il secondo sfizioso e deciso. Con tanto di "love drinks" per scaldare l'atmosfera.

Finta maionese senza uova

Raccogliete in un boccale stretto e alto **100 ml di olio di semi di mais, un cucchiaio di aceto di mele, 50 ml di bevanda alla soia** e **un pizzico di sale**. Con un mixer a immersione frullate a velocità crescente fino a ottenere una maionese soda e spumosa. Coprite e trasferite in frigorifero fino al momento di servire.

Tartine in gelatina

Ingredienti per 2 persone
1 compressa **di gelatina**
6 fette **di pancarrè senza crosta**
50 g **di burro** • 100 g **di salmone affumicato** • qualche **oliva farcita**
una tazza **di maionese**
200 g **di pâté di foie gras**

Preparazione
• **Fate sciogliere** la gelatina sul fuoco con un po' di acqua e lasciatela raffreddare. Con un coppapasta a forma di cuore ritagliate il pancarré a cuoricini, spalmateli di burro e preparate due tipi di tartine: sulle prime mettete una fetta di salmone ritagliata nella stessa forma del pane, e con la maionese, messa in una tasca da pasticciere con il beccuccio dentato, decorate il bordo della tartina. • **Sulle altre** tartine mettete uno strato di pâté piuttosto alto e una striscia di maionese, e decorate con 2 pezzetti di olive farcite. Intingete quindi un pennello da cucina nella gelatina e spennellate tutte le tartine, finché le avrete ricoperte integralmente; riponete in frigorifero per far solidificare la gelatina e quindi servite.

È una torta salata di origine francese con un involucro friabile di *pâte brisée* ripieno tradizionalmente di un miscuglio a base di uova e crème fraîche, una sorta di panna acida. La sua versione più famosa è senz'altro la **quiche lorraine** nella quale si aggiungono, al composto cremoso, cubetti di pancetta.

romantico

180° in 30 minuti

Quiche alle zucchine

Ingredienti per 2 persone
1 rotolo **di pasta brisée**
150 g **di emmentaler** • 1/2 dl **di panna fresca** • 3 **uova** • 100 g **di pancetta affumicata** • 4 **zucchine** • **olio extravergine di oliva** • **noce moscata burro** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Imburrate** uno stampo (possibilmente a forma di cuore) e foderatelo con il rotolo di pasta brisée. Bucherellate leggermente la pasta con una forchetta, mettete in frigo e lasciate riposare per 30 minuti. Riempite lo stampo con una manciata di fagioli secchi, mettete in forno caldo a 180 °C e fate cuocere per 10 minuti. Levate, eliminate i fagioli e completate la cottura in forno per 5 minuti. Togliete dal forno e mettete da parte. • **Lavate** e mondate le zucchine, tagliatele a fette e fatele saltare in padella con un filo di olio extravergine. Sbattete le uova in una ciotola insieme alla panna e all'emmentaler, condite con un pizzico di sale, una macinata di pepe e una grattugiata di noce moscata. • **Distribuite** la pancetta a pezzetti e le zucchine nella base di pasta brisée, coprite con il composto di uova, panna ed emmentaler, rimettete in forno e fate cuocere per altri 20 minuti (o comunque finché la quiche è pronta). Levate, lasciate raffreddare e servite.

Soupe Parmentier

Ingredienti per 2 persone
200 g **di patate** • 2 **porri** • 1 ciuffo **di erba cipollina** • 50 ml **di panna liquida**
1/2 l **di brodo vegetale** • **crostini di pane**
olio extravergine di oliva • **sale e pepe**

Preparazione
• **Mondate** i porri, eliminate la parte verde e tagliate a rondelle la parte bianca. Sbucciate le patate, affettatele sottilmente e fatele soffriggere con un po' di olio in un tegame di coccio con i porri. • **Bagnate** con il brodo caldo, portate a bollore e fate cuocere per una ventina di minuti. Unite la panna, condite con un pizzico di sale e una macinata abbondante di pepe, fate cuocere un paio di minuti ancora e levate dal fuoco. • **Passate** tutto al passaverdura e quindi a un setaccio. Rimettete sul fuoco e scaldate per pochi minuti, senza arrivare a bollore. Distribuite la crema nelle coppette individuali. Guarnite con erba cipollina tagliuzzata con le forbici e servite con piccoli crostini di pane tostati, tagliati a cuoricini.

Petto d'anatra al miele

Ingredienti per 2 persone
2 **petti d'anatra** • 1 cucchiaio **di aceto di lamponi** • 4 **scalogni tritati**
80 g **di miele** • 4 **mele**

Preparazione
• **Cuocete** i petti d'anatra per 10 minuti mettendo il lato della pelle sul fondo della padella. Togliete un po' di grasso e cuocete per 10 minuti l'altro lato. Togliete i petti e fate rosolare gli scalogni tritati nella stessa padella. Aggiungete l'aceto e il miele.
• **Caramellate** gli scalogni, unitevi i petti d'anatra e fateli riscaldare. Tagliateli a fette, diponeteli su un piatto da portata e versatevi la salsa di cottura. Servite il tutto con le mele che avrete precedentemente cotto al forno.

Falso tiramisù al bicchiere

Ingredienti per 2 persone
2 **pere** • 200 g **di cioccolato fondente**
250 g **di mascarpone** • 2 **uova**
6-8 **savoiardi sbriciolati**
1 tazzina **di caffè** • **succo di limone**
zucchero di canna • **sale**

Preparazione
• **Sbucciate** le pere, tagliatele a metà, eliminate il torsolo e disponetele su una teglia, foderata con carta forno. Irroratele di succo di limone, spolverizzatele di zucchero di canna e fatele cuocere in forno a 220 °C. Quando saranno diventate tenere, levatele, tagliatele a pezzettini e lasciatele raffreddare. • **Spezzettate** il cioccolato e fatelo fondere dolcemente a bagnomaria. Rompete le uova e separate gli albumi dai tuorli. Montate questi ultimi con una frusta, quindi incorporate il mascarpone e il cioccolato fuso. • **Montate** a neve gli albumi con un pizzico di sale, e incorporateli delicatamente al composto. Bagnate i savoiardi sbriciolati con un po' di caffè.
• **Distribuite** in un bicchiere con il gambo uno strato di pere cotte, coprite con uno di biscotti sbriciolati e infine aggiungete uno strato del composto al cioccolato. Ripetete la sequenza degli strati terminando con il cioccolato, mettete in frigorifero e lasciate raffreddare per almeno 4 ore prima di servire.

Spiedini di tortillas di patate

Ingredienti per 2 persone
2-3 **patate** • 2-3 **cipollotti freschi** • 4 **uova**
un cestino **di pomodorini** • 1 cucchiaio **di paprica piccante** • 5 cucchiai **di olio extravergine di oliva** • **sale**

Preparazione
• **Sbucciate** le patate, pulitele con un canovaccio e tagliatele a cubetti di 1,5 cm. Pulite e tritate i cipollotti. Fate scaldare 2 cucchiai di olio extravergine di oliva in una padella antiaderente e unite le patate e i cipollotti. • **Fate soffriggere** le verdure per qualche minuto su fiamma media, poi abbassate la fiamma e proseguite la cottura per qualche minuto, mescolando di tanto in tanto. Spegnete il fuoco, scolate le patate e i cipollotti dall'olio con una schiumarola e fateli asciugare su carta assorbente da cucina. • **Sbattete** le uova con la paprica e un pizzico di sale in una terrina, fino a farle diventare schiumose e incorporate le patate e i cipollotti. Fate scaldare in un'altra padella antiaderente l'olio rimasto, versate il composto e cuocete a fuoco basso per circa 15-20 minuti, girando la frittata a metà cottura con l'aiuto di un coperchio. • **Tagliate** la tortilla con un coppapasta a forma di cuore, infilzate i cuoricini in uno spiedino e sormontateli con un pomodorino. Quindi disponeteli su un vassoio e servite.

Flight di spiedini ▽ di carne

Ingredienti per 2 persone
150 g **di filetto di maiale** • 2 **salsicce**
100 g **di petto di pollo** • qualche foglia **di salvia** • 2 rametti **di rosmarino**
16 **pomodorini piccoli** • 1 bicchiere **di vino bianco secco** • **olio extravergine di oliva**
sale • **salsa guacamole**
salsa rossa piccante

vi servono inoltre
8 **spiedini di legno**

Preparazione
• **Tenete** gli spiedini di legno a bagno per circa 15 minuti e poi preparateli infilzando un pezzetto di maiale, un pomodorino, uno di petto di pollo, una rotella di salsiccia e una foglia di salvia; ripetete il giro cercando di chiudere con il pomodorino.
• **Mettete** un filo di olio extravergine di oliva in una padella antiaderente e fate rosolare bene gli spiedini da tutti i lati, condendoli con rosmarino. Aggiungete mezzo bicchiere di vino bianco e fate evaporare. A cottura quasi ultimata, condite gli spiedini con un pizzico di sale e di pepe (a piacere). • **Distribuite** gli spiedini in piccoli bicchierini di vetro, con salsa guacamole (alcuni) e salsa rossa piccante (altri) e servite.

Spiedini di gamberetti alla rucola △

Ingredienti per 2 persone
15 **gamberetti** • 80 g **di rucola selvatica**
1 **peperoncino piccante** • 1 spicchio **di aglio** • 1 mazzetto **di basilico**
olio extravergine di oliva • **sale**

Preparazione
• **Lavate** i gamberetti, staccategli la testa e, senza sgusciarli, infilateli negli spiedini. Ungeteli di olio, salateli leggermente e cuoceteli sulla griglia calda, girandoli da tutti i lati. • **Affettate** lo spicchio di aglio e fatelo appassire in 3 cucchiai di olio con alcune rondelle di peperoncino; unite la rucola spezzettata, riducete la fiamma al minimo, bagnate con un dito d'acqua, salate, incoperchiate e lasciate sobbollire per 2 o 3 minuti. Spegnete e frullate il tutto, aggiungendo nel frullatore anche le foglioline del mazzetto di basilico.
• **Servite** gli spiedini ben conditi con questa salsina e una guarnizione a piacere.

afrodisiaco

Spiedini di frutta ▽ con fondente di cioccolato al peperoncino

Ingredienti per 2 persone
2 **banane** • 3-4 **kiwi** • 1 **mela** • 1 **pera**
300 g **di cioccolato fondente**
peperoncino in polvere

vi servono inoltre
6 **spiedini di legno**
1 **mela rossa da infilzare**

Preparazione
• **Sbucciate** banane, kiwi, mela e pera, tagliate le banane e i kiwi a rondelle, la mela e la pera a fette, e con uno stampino a forma di cuore ricavate tanti cuoricini. Infilzate i cuori negli spiedini e questi, a loro volta, in una mela rossa.
• **Fate fondere** delicatamente il cioccolato a bagnomaria, unite il peperoncino e mescolate delicatamente. Levate, velate gli spiedini e servite.

Spiedini vegetariani △

Ingredienti per 2 persone
1 **zucchina** • 12 **champignon**
6 **pomodorini piccoli** • 8 **cipolline**
1 **peperone giallo** • qualche foglia **di salvia** • 1 rametto **di rosmarino**
1 spicchio **di aglio** • **olio extravergine di oliva** • **sale e pepe** • **cous cous (facoltativo)**

Preparazione
• **Pulite** i funghi e togliete la parte più dura del gambo. Lavate la zucchina, spuntatela e tagliatela in 8 pezzi. Lavate i pomodori e tagliateli a metà. Sbucciate le cipolline, lavate il peperone, eliminando i semi e le parti bianche e tagliatelo in 8 rettangoli. • **In una ciotola** mettete mezzo bicchiere di olio exravergine di oliva con il succo dell'aglio schiacciato, un pizzico di sale, una macinata di pepe e un trito finissimo di tre foglie di salvia e di aghi del rosmarino. Prendete 4 spiedini e su ciascuno infilzate mezzo pomodoro, un fungo, un pezzo di zucchina, una cipollina e un pezzo di peperone ripiegato. • **Ripetete** l'operazione seguendo lo stesso ordine, intervallando con qualche foglia di salvia. Spennellate gli spiedini con la salsa alle erbe e cuoceteli sulla griglia, rivoltandoli spesso, finché le verdure non saranno ben cotte. Irrorateli con l'olio aromatico e servite, eventualmente, con ciotoline di cous cous.

Love drink

Lei...

• **Perfetto** per una serata irripetibile, quella di San Valentino, con la persona del cuore, il **cocktail Lei** è stato appositamente ideato dal barman **Adriano Ronco** per soddisfare il gusto **fresco e leggero** del palato femminile. • **Riempite** metà bicchiere, tipo ballon o tulipano grande, con **succo di melagrana**, **succo di mandarino** e **qualche goccia di martini rosato**. Completate con **ghiaccio** e **spumante rosé Sigillo Blu** e guarnite con **una rosa bianca**.

...& Lui

• **Per festeggiare** in modo originale il giorno di San Valentino e condividere piacevolmente in coppia questo momento, ecco una **proposta per Lui**, dal **sapore più deciso**.
• **Riempite** per metà un bicchiere grande da cocktail (doppia coppetta) con **succo di melagrana**, **succo di mandarino** e **qualche goccia di vodka Grey Goose**. Versate il **ghiaccio** e lo **spumante rosé Sigillo Blu**. Guarnite con una **fetta di melagrana**.

Cosmopolitan

• Il **Cosmopolitan**, amato da Carrie Bradshaw e da tutte le ragazze di *Sex and the City*, è certamente nella top ten dei cocktail più **apprezzati** in America. Fresco, dal **gusto raffinato** e di un certo tenore alcolico, è facile da realizzare. • **Versate 4/10 di vodka**, **2/10 di triple sec**, **4/10 di succo di mirtillo** in uno shaker con **ghiaccio**. Agitate bene per 6-7 secondi, filtrate e servite in un bicchiere da cocktail mantenuto ben freddo.

Absolut Stark Chock

• **Cocktail minimal** dal gusto piccante e speziato (aromatizzato al pepe verde, peperoncino e jalapeño), **Absolut Stark Chock**, creato da **Grazia di Franco**, è l'ideale per trasformare una serata d'inverno in un **momento indimenticabile**! • **Versate 30 ml di absolut peppar** e **30 ml di crema di cacao** nello shaker con ghiaccio e agitate per 7 secondi. Filtrate, servite in un bicchiere freddo e decorate con il **peperoncino**.

Apericena per 2
28€
compreso Franciacorta

5

5 piatti sfiziosi, dall'antipasto al dessert, con cui stuzzicare il palato. Per arrivare pronti alla festa più romantica dell'anno con un menu facilissimo.

pronte in 15 minuti

Lo chèvre

Lo **chèvre** è un formaggio di capra francese. Se non lo trovate facilmente, potete sostituirlo con **150 g di ricotta vaccina** ben sgocciolata e mescolata con **un paio di cucchiai di parmigiano grattugiato**.

Bocconcini ai formaggi in granella △

Ingredienti per 2 persone
100 g **di formaggio chèvre**
4 **mozzarelline ciliegine** • 1 cucchiaio **di panna fresca** • 20 g **di semi di lino**
20 g **di semi di girasole** • 20 g **di semi di papavero** • 60 g **di granella di pistacchi**
olio extravergine di oliva • **sale e pepe**

Preparazione
• **Raccogliete** lo chèvre in una ciotola e lavoratelo con un cucchiaio di legno. Unite la panna e mescolate. Condite con un pizzico di sale e una macinata di pepe e mettete in frigo per circa 1 ora.
• **Miscelate** i semi e versate la miscela in una ciotola. Formate tante palline piccole con il composto di chèvre e passatele nella miscela per ricoprirle. Infilzate ogni pallina in uno spiedino.
• **Condite** le ciliegine di mozzarella con un filo di olio, fatele rotolare nella granella di pistacchi e infilzatele in altri spiedini (una per spiedino). Portate i bocconcini in tavola e servite.

Spiedini di polenta e prosciutto con fondutina di gorgonzola ▽

Ingredienti per 2 persone
2 **fette spesse di polenta**
100 g **di prosciutto crudo a fette sottili**
250 g **di gorgonzola** • 150 ml **di latte**
1 **tuorlo** • **burro** • **olio extravergine di oliva** • **pepe**

Preparazione
• **Tagliate** il gorgonzola a dadini, raccogliete la dadolata in una ciotola, copritela di latte e lasciatela riposare per una mezz'ora, mescolando ogni tanto. Tagliate le fette di polenta a cubotti non troppo piccoli. Avvolgete ogni cubotto in un po' di prosciutto e infilzatene 4 a 4 in lunghi spiedini di legno. • **Trasferite** il gorgonzola con il latte in un pentolino e fate fondere a bagnomaria, mescolando con una frusta. Quando il formaggio è completamente fuso, incorporate il tuorlo, leggermente sbattuto, e proseguite la cottura fino a ottenere una crema liscia e vellutata. • **Pepate** e trasferite la fondutina in cocotte scaldate in forno. Fate dorare gli spiedini di polenta in una padella con 1 cucchiaio di olio e una noce di burro, e serviteli con la fondutina a parte.

90 Kcal a porzione

Cuoricini di patate speziate al forno

Ingredienti per 2 persone
1 **patata grande da circa** 150 g
1 cucchiaio **di pangrattato** • 2 cucchiaini **di paprica dolce** • 2 cucchiaini **di grana grattugiato** • **olio extravergine di oliva sale e pepe**

Preparazione
• **Pulite** accuratamente la patata e tagliate la buccia a fettine spesse, in modo da lasciare attaccata anche un po' di polpa. Con l'apposita formina ricavate tanti cuori dalla buccia e tagliate la polpa a bastoncini sottili. • **Ungete** con un filo di olio le bucce a forma di cuore e passatele in una panatura di paprica, pangrattato, grana, sale e pepe. Premete bene e disponetele in una teglia, rivestita con carta forno. Mettete anche i bastoncini di patata, conditeli con un filo di olio e un pizzico di sale e di pepe, e infornate a 200 °C per 15-20 minuti (gli ultimi 4-5 minuti accendete il grill). Levate e servite con gli hamburger.

Minihamburger con cuore di mozzarella

Ingredienti per 2 persone
300 g **di macinato misto (bovino e salsiccia)** • 4 cucchiai **di concentrato di pomodoro** • 2 **panini per hamburger** 25 g **di mozzarella** • 2 fette **di pancarrè latte** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Mettete** il pancarrè in ammollo nel latte; in una ciotola raccogliete il macinato, unite un pizzico di sale e di pepe, e il pancarrè, ben strizzato. Amalgamate accuratamente e con l'impasto ottenuto realizzate due hamburger. • **Adagiate** al centro di ciascun hamburger un pezzetto di mozzarella e con l'apposita formina dategli la forma di cuore. Sempre con la formina a forma di cuore fate lo stesso con i panini per hamburger. • **Scaldate** per bene una griglia, disponete gli hamburger e cuoceteli da entrambi i lati per circa 10 minuti. Gli ultimi 5 minuti mettete anche i panini e tostateli. Spalmate i panini con un velo di concentrato di pomodoro, farcite con gli hamburger e servite.

180°
in 15 minuti

Crumble di mele

Ingredienti per uno stampo
da 22 cm di diametro
3 **mele rosse** • 100 g **di farina**
75 g **di burro** • 150 g **di zucchero**
100 g **di nocciole (o gherigli di noce)**
panna da montare (facoltativa)
confettini colorati a forma di cuore

vi servono inoltre
burro e farina

Preparazione
• **Impastate** la farina, lo zucchero, il burro tiepido e le nocciole, tritate grossolanamente, fino a ottenere un impasto bricioloso. Sciacquate accuratamente le mele, eliminate il torsolo e tagliatele a fettine sottili. Disponetele in una teglia, ben imburrata e spolverizzata con un pizzico di farina.
• **Disponete** sulle mele le briciole di impasto e infornate in forno già caldo a 180 °C fino a doratura. Levate, guarnite con confettini colorati e servite, accompagnando a piacere con panna montata.

gli STEP
Crumble in 3 mosse

tentazioni V.M.18

4

4 Mousse, terrine e pâté che più seducenti (e facili) non si può, da presentare in abbinamento ai cocktail giusti…
E la seduzione è servita!

Servite con *Bologna-Parigi*

7/10 di lambrusco • 2/10 di champagne 1/10 di crème de cassis

Raffreddate le flûtes e versate la crème de cassis. Unite il lambrusco e lo champagne, freddi, mescolate con l'apposita asticella e servite.

Tentazioni di mousse di mortadella in gelatina

Ingredienti per 2 persone
200 g **di mortadella affettata**
100 g **di ricotta fresca** • 1 cucchiaio **di parmigiano grattugiato** • 1 cucchiaio **di panna fresca** • 2 cucchiai **di cognac**
preparato granulare **per 2,5 g di gelatina**
qualche **fetta di pancarrè senza crosta**

Preparazione
• **Eliminate** la pellicina dalle fette di mortadella e tritatele finemente. Raccogliete il trito nel bicchiere del mixer, unite la ricotta, passata al setaccio, il parmigiano grattugiato, la panna e il cognac, e frullate tutto fino a ottenere un composto cremoso e omogeneo. • **Preparate** la gelatina seguendo le istruzioni della confezione. Foderate con pellicola trasparente tanti stampini monoporzione, facendo in modo che debordi. Distribuite la gelatina negli stampini per ottenere uno strato di circa 1 cm e mettete in frigo a solidificare.
• **Coprite** con la mousse, pareggiatela e rimettete in frigorifero. Al momento di servire, capovolgete gli stampini e sformate le mousse. Eliminate la pellicola e proponetele con crostini di pancarrè, ritagliati in forme di fantasia e tostati in forno.

Terrina di foie gras al sauternes

Ingredienti per 2 persone
240 g **di foie gras** • 2 dl **di sauternes**
sale e pepe bianco • **1 baguette**

Preparazione
• **Pulite** il foie gras. Eliminate le pellicine, aprite i lobi e togliete le vene e le membrane, ma lasciandolo intero. Disponete il foie gras in una teglia di alluminio, irroratelo con il sauternes, condite con sale e pepe, coprite e lasciate riposare in frigo per una notte.
• **Scolate** il foie gras, trasferitelo in uno stampo di ceramica e pressatelo bene con le mani. Mettete in forno a 100 °C e fate cuocere a bagnomaria per 30-40 minuti. Sfornate, lasciate raffreddare e mettete in frigorifero per 24 ore. • **Trascorso** il tempo, portate in tavola e servite il foie gras con crostini di pane tostati. Potete accompagnare il tutto con dadini di roquefort, velati di miele.

Servite con *Sauternes julep*

1/2 **di gin** • 1/2 **di sauternes**
foglie **di menta** • **acqua naturale** • **zucchero**

Raccogliete in un bicchiere alto 3-4 foglie di menta, unite 1 cucchiaio di zucchero e 1 di acqua e pestate leggermente con il manico dello stir. Aggiungete il gin, il sauternes e 2 cucchiai di ghiaccio tritato, e mescolate finché il bicchiere non è velato dal freddo. Decorate con 1 fogliolina di menta e servite.

Servite con *Black velvet*

1/2 di champagne • **1/2 di birra Guinness**

Versate la birra nel bicchiere, aggiungete lo champagne e mescolate. Distribuite nei calici individuali e servite.

Servite con *Vodka Martini*

8/10 di vodka • **2/10 di martini dry**

Mettete nel mixing-glass alcuni cubetti di ghiaccio. Versate la vodka e il martini dry e miscelate per pochi secondi. Distribuite nei calici individuali, decorate con un'oliva e servite.

pronto in 5 minuti

Terrina al camembert

Ingredienti per 2 persone
150 g **di gorgonzola stagionato**
10 gherigli **di noce già pelati**
150 g **di camembert** • 1 **pera**
100 g **di burro** • 5 fette **di pane di segale senza crosta spesse 1 cm**

Preparazione
• **Pestate** i gherigli di noce, sbriciolate il gorgonzola e lavorate tutto in una ciotola con metà burro ammorbidito. Eliminate la crosta del camembert e lavoratelo in un'altra ciotola con la pera, sbucciata e tagliata a dadini molto piccoli, e il burro rimasto. • **Spalmate** una fetta di pane nero con il composto al gorgonzola, realizzando uno strato alto come la fetta. Coprite con un'altra fetta di pane e spalmatela con il composto al camembert (anche in questo caso, lo strato al formaggio dovrà essere alto come la fetta). Proseguite con la sequenza degli strati, terminando con il pane. • **Rifilate** la "terrina" per darle forma rettangolare, avvolgetela in un foglio di pellicola trasparente e mettetela in frigorifero. Mezz'ora prima di portarla in tavola, levatela dal frigo. Al momento di servire, tagliatela a fette.

Pâté di salmone affumicato al cognac

Ingredienti per 2 persone
200 g **di salmone affumicato** • 150 g **di mascarpone** • 1 bicchierino **di cognac**
1 cucchiaino **di aneto tritato finissimo**
50 g **di caviale** • 1 **limone** • **qualche fetta di pancarrè senza crosta** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Passate** al mixer il salmone. Raccoglietelo in una ciotola, unite il mascarpone e lavorate a lungo con un cucchiaio di legno fino a ottenere una crema omogenea. Sempre lavorando con il cucchiaio, aggiungete a filo il cognac. Regolate di sale, profumate con l'aneto e con una macinata abbondante di pepe, e lavorate ancora. • **Foderate** uno stampo con un foglio di pellicola trasparente, versateci il composto, pareggiatelo con il dorso di un cucchiaio, coprite con altra pellicola trasparente e mettete in frigorifero per almeno 8 ore. • **Tagliate** il pancarrè in triangoli, o a forma di cuore, tostateli in forno caldo e spalmateli con la mousse. Completate con il caviale, spruzzate di succo di limone, portate in tavola e servite.

Tre metri sopra il cielo

5 ricettine facili facili per piccioncini under 18, per un perfetto SAN VALEN-TEEN!

5

Insalatina esotica

Ingredienti per 2 persone
1 barattolo **di cuori di palma**
1 **avocado** • 300 g **di spinacini freschi puliti**
una manciata **di pinoli tostati** • **olio extravergine di oliva** • **sale e pepe**
1 **limone**

Preparazione
• **Tagliate** a rondelle i cuori di palma e mescolateli all'avocado in fettine e agli spinacini freschi (ai quali avrete tagliato i gambi). • **Condite** con olio, sale, pepe, succo di limone e pinoli, e servite.

Bombolotti ▷ al formaggio

Ingredienti per 2 persone
500 g **di patate lesse** • 100 g **di farina**
2 **uova** • 70 g **di burro salato**
un pizzico **di noce moscata**
olio per friggere • **sale e pepe nero**

per il ripieno
200 g **di fontina** • 130 ml **di latte**
1 **tuorlo** • 1 cucchiaio **di maizena**

Preparazione
• **Mettete** a bollire 130 ml di acqua con il burro, unitevi la farina tutta in una volta e, sempre mescolando, fatela cuocere per diversi minuti. Trasferitela in una zuppiera e fatela raffreddare. Unite le uova, uno per volta, mescolate con una frusta elettrica, aggiungendo le patate lesse schiacciate, e condite con la noce moscata, il sale e il pepe.
• **In un'altra** casseruola versate il latte e, a freddo, scioglietevi la maizena. Mettete sul fuoco e, aggiungendo la fontina fatta a pezzetti, sempre girando, fatela sciogliere. Aggiungete il tuorlo, mescolate ancora e infine tenete da parte la fonduta. Versate in una padella l'olio e, quando sarà caldo, friggetevi l'impasto di patate a piccole cucchiaiate. Riempite una tasca da pasticciere con la fonduta di formaggio e quando si saranno dorati, riempite i bombolotti fritti. Mangiateli caldi.

0,50€ a porzione

◁ Curry di pollo e riso

Ingredienti per 2 persone
1/2 **pollo fatto a pezzetti**
250 g **di riso basmati** • 1 **mela verde**
1 **cipolla rossa** • 200 ml **di panna fresca**
1 cucchiaio **di curry**
olio extravergine di oliva • 20 g **di burro**
brodo vegetale • **sale e pepe**

Preparazione
• **Rosolate** ben bene i pezzetti di pollo in una padella con un po' di olio extravergine di oliva e metà burro; quindi levatelo dal fuoco e tenetelo da parte. Sbucciate e fate a dadini piccolissimi la mela e la cipolla, e fatele dorare in una padella con un altro filo di olio e il resto del burro. • **Quando** avranno preso colore, aggiungete il pollo e il suo sughino, il curry, aggiustate di sale e di pepe e, una volta coperto di brodo, rimettete sul fuoco, lasciando cuocere per circa un'ora. • **Nel frattempo** cuocete il riso in acqua bollente salata e, prima di servire, mescolate al pollo la panna e distribuite la carne sul vassoio a corona del riso.

Torta di riso soffiato

Ingredienti per 2 persone
150 g **di burro** • 4 barrette **di mars**
175 g **di riso soffiato**

Preparazione
• **Fondete** a bagnomaria il burro con le barrette fatte a pezzetti; quindi togliete dal fuoco e lasciate intiepidire. Aggiungete il riso soffiato e mescolate. • **Foderate** con la pellicola uno stampino a forma di cuore, versatevi il composto e compattatelo. Riponete la torta in frigo per un paio di ore prima di servirla.

pronta in 5 minuti

Mousse di cioccolato bianco

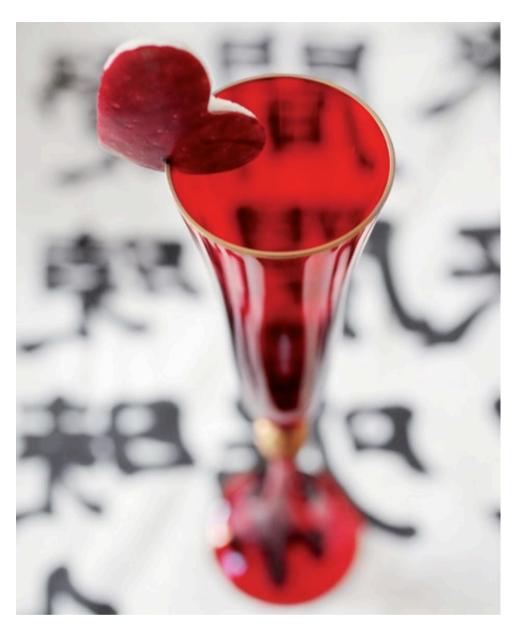
Ingredienti per 2 persone
150 g **di cioccolato bianco**
250 ml **di panna fresca da montare**
1 **albume** • 1/2 bicchierino **di rum**
ciliegine sotto spirito

Preparazione
• **Fate** sciogliere il cioccolato a bagnomaria e lasciatelo raffreddare. Intanto montate la panna e l'albume insieme, aggiungendo qualche goccia di rum e amalgamate tutto con il cioccolato.
• **Distribuite** in piccole coppette e riponete un paio d'ore in frigo. Decorate con qualche ciliegina sotto spirito e servite.

Red Passion

Più che mai di tendenza, il colore della passione trasforma l'invito a cena in una dichiarazione d'amore eclatante, raffinata. E indimenticabile.

Non esagerate con le portate o le porzioni... il menu potrà essere stuzzicante e peccaminoso, raffinato e seducente, ma mai indigesto!

Nella classifica dei regali più graditi di San Valentino, la cenetta preparata con le proprie mani per il/la partner spicca sul podio con gli altri due must di rito: il gioiello (anello, ciondolo, braccialetto) e il week-end romantico per due. Preparare in casa una **cena elegante** è uno dei **regali più belli** da fare al vostro lui, o alla vostra lei per San Valentino, un **amorevole cliché**, che tutti dovrebbero adottare, invece di altre soluzioni "preconfezionate". Attenzione, però, a non esagerare con le portate o le porzioni… il **menu** potrà essere stuzzicante e peccaminoso, raffinato e seducente, dolce o piccante, ma mai indigesto! Attenzione anche alla **carta dei vini** e alla gradazione alcolica: se non siete provetti sommelier, meglio scegliere le bollicine di champagne o spumanti a tutto pasto. La **tavola**, qualunque stile scegliate, deve essere **ricercata** e guarnita di **piccole attenzioni**. Come il decor dell'ambiente, l'atmosfera, le essenze, i fiori e l'illuminazione… E la casa, naturalmente, impeccabile.

Amore senza frontiere

Per una tavola di San Valentino TRENDY, un po' di **Oriente** e i **colori accesi della passione** abbinati in un'**apparecchiatura "fusion"**. Tovagliette in **carta di riso** e **bacchette laccate** nere completano la sofisticata mise en place dalle **suggestioni jap**, i **messaggi romantici** a forma di **cuore** nei piatti fatti con il **pepe**, o con le spezie.

Loving planner

Per un San Valentino da non… dimenticare:

- ♥ **Segnate** la ricorrenza sul calendario, onde evitare il rischio di un'imperdonabile dimenticanza
  - **Fatevi belli** (parrucchiere/barbiere/shopping)
  - **Scegliete** attentamente il regalo per il partner
  - **Scegliete** e scrivete con cura il biglietto di accompagnamento
  - **Telefonate** prima di mezzogiorno
- ♥ **Organizzate** per tempo la cena (menu, spesa, apparecchiatura), o prenotate in debito anticipo il ristorante
- ♥ **Scegliete** con amore e personalizzate l'omaggio o la decorazione floreale
- ♥ **Create** l'atmosfera desiderata (in casa, ma anche in auto) con essenze, diffusori, candele, ma evitate di eccedere con gli effluvi profumati
- ♥ **Operate** con dovizia la selezione musicale (casa, macchina), in base a preferenze, gusti o comuni ricordi
- ♥ **SIATE PUNTUALI!**

Severamente vietato

♥ Il 14 febbraio evitate assolutamente di:
farvi gli auguri, scambiarvi i regali, e sentenziare: "Tanto è solo una ricorrenza creata a scopo commerciale!". **Può essere, ma allora non aderite ai festeggiamenti!!!**

♥♥

A furor di popolo, i regali-must di San Valentino:

- ♥ Anello/ciondolo (a cuore, diviso in due metà)/braccialetto
- ♥ Cena a lume di candela (in casa/al ristorante)
- ♥ Week-end romantico
- ♥ Fiori
- ♥ Peluche
- ♥ Portafoto/cofanetto digitale (con foto di vacanze insieme in sequenza continua e chiavette usb…)
- ♥ Profumo preferito
- ♥ Un cucciolo
- ♥ Iscrizione a una palestra trendy
- ♥ Capi di abbigliamento/complementi per la casa (candele, essenze profumate)

Le ricette di Graziella
by Fabio Campoli

Mezzemaniche al pomodoro, curry, ceci e gamberi

Ingredienti per 4 persone
600 g **di Pomodori Pelati Graziella**
1 cucchiaio raso **di curry in polvere**
200 g **di ceci bolliti** • 1 spicchio **di aglio** • 2 foglie **di alloro**
280 g **di mezzemaniche**
150 g **di gamberi** • 4 ciuffi **di prezzemolo** • 3 cucchiai **di olio extravergine di oliva** • **sale**

Preparazione
• **Passate** i pomodori pelati con il passatutto e versateli in una padella a freddo. • **Conditeli** con il curry in polvere, i ceci e un pizzico di sale, mescolando bene e lasciando riposare.
• **Nel frattempo**, schiacciate lo spicchio di aglio e mettetelo In un pentolino insieme alle foglie di alloro con l'olio e un cucchiaio di acqua, lasciando cuocere a fuoco dolce con un coperchio. • **Una volta** pronto, unite alla salsa di pomodoro e ceci e fate cuocere il tutto a fiamma media per 5-10 minuti. • **A parte**, sgusciate i gamberi, rimuovete il filamento intestinale e sciacquateli bene, poi tagliateli al coltello a pezzettoni.
• **Infine**, salate la salsa di pomodoro e aggiungetevi i gamberi.
• **Lasciate** che la salsa riprenda il bollore e fatela cuocere per qualche minuto. • **Una volta** pronta, rimuovete dalla preparazione lo spicchio di aglio e le foglie di alloro.
• **Poco prima** di servire, mettete in cottura le mezzemaniche in abbondante acqua salata. • **Una volta** pronta, scolate la pasta nella salsa al pomodoro, ceci e gamberi, saltatela al suo interno fuori dal fuoco, e servitela in piatti fondi ben caldi.

Pelati Graziella

Ad ogni ricetta il suo pomodoro! Quelli pelati accuratamente a mano e confezionati in latta ceramicata da Graziella sono la scelta giusta per questo condimento: dal sapore dolce e gentile, è ideale per esaltare al meglio il gusto di spezie e crostacei.

Il consiglio dello *chef Campoli*

In questa ricetta opto per un fondo cotto a bassa temperatura, ottenuto all'interno di un piccolo pentolino con un coperchio per concentrare tutti i sapori e i profumi dell'aglio e dell'alloro, per poi insaporire a crudo il pomodoro e farlo cuocere in una padella ampia, ottenendo così una cottura rapida attraverso una giusta evaporazione dell'acqua.

Conchiglioni farciti alla ricotta gratinati con salsa al pomodoro

Ingredienti per 4 persone
per la salsa di pomodoro Graziella
100 g **di cipolla bianca** • 4 **chiodi di garofano** • 2 cucchiai **di olio extravergine di oliva** • 750 g **di passata di pomodoro Graziella** • 5 foglie **di basilico fresco** • **sale**

per completare
300 g **di conchiglioni** • 250 g **di ricotta fresca** • 30 g **di formaggio stagionato grattugiato** • 1 cucchiaio **di olio extravergine di oliva** • **sale**

per accompagnare
pancetta croccante • **carciofi saltati peperoncini fritti** • **olio extravergine di oliva**

Preparazione
• **Prendete** la cipolla, tagliatela per metà e picchettate ogni parte con i chiodi di garofano. • **Mettete** la cipolla sul fondo di una casseruola, senza aggiungere grassi, e lasciatela tostare a fuoco dolce permettendo alla cipolla di caramellare, per poi rilasciare note dolci e speziate nella preparazione. • **In seguito**, unitevi la passata di pomodoro, le foglie di basilico fresco spezzettate a mano e l'olio, lasciando cuocere a fuoco basso, e correggete con il sale solo a fine cottura. • **Una volta** pronta, tenete la salsa da parte, lasciandola riposare per almeno un'ora: questo riposo sarà fondamentale affinché il sugo rilasci e omogeneizzi i propri profumi. • **Subito** dopo, preparate gli ingredienti di accompagnamento friggendo a bassa temperatura in un pentolino con olio caldo prima delle fette sottili di pancetta, poi 2-3 carciofi mondati e tagliati in quarti, e infine qualche peperoncino. • **Nel frattempo**, portate sul fuoco una pentola con abbondante acqua salata, e quando avrà raggiunto il bollore cuocetevi all'interno i conchiglioni, scolandoli quando saranno cotti. • **Una volta** scolata la pasta, trasferitela subito in un recipiente e conditela con poco olio, mescolando bene per ungerla in superficie in modo omogeneo, evitando che diventi collosa durante il raffreddamento. • **A parte**, setacciate la ricotta in una ciotola e conditela con un pizzico di sale (se necessario, aggiungete poco latte o panna per rendere il composto più cremoso). • **Aiutandovi** con una sac à poche, sprizzate la ricotta all'interno di ciascun conchiglione precotto; in seguito, disponete i conchiglioni ben ordinati all'interno di una teglia o pirofila rotonda da forno, che avrete avuto cura di spennellare con poco olio. • **Spolverizzate** la superficie dei conchiglioni ripieni con il formaggio grattugiato, e cuoceteli in forno preriscaldato a 200 °C per almeno 7-10 minuti, finché non risulteranno ben dorati. • **Una volta** sfornati, ricopriteli con la salsa di pomodoro calda, e guarniteli con tre complementi di gusto differenti: pancetta croccante, carciofi saltati e peperoncini fritti.

I.P.

Menu M.V.B. 22

22 ricette del benessere, perché per essere felici bisogna amare prima di tutto sé stessi. Ingredienti di stagione combinati in un menu a colori.

Menu *rosso* salva-cuore

I colori del benessere: *il rosso*

Frutta e verdura di colore rosso si distinguono, innanzitutto, per le loro importanti proprietà **antiossidanti** e per la capacità di prevenire tumori e patologie cardiovascolari, proteggendo anche il tessuto epiteliale.

La barbabietola

Conosciuta anche come rapa rossa, si distingue per la ricca presenza di sali minerali e di vitamine in essa contenuti. Sia la radice di barbabietola che il suo succo, inoltre, sono considerati un aiuto naturale in caso di anemia.

◁ Salsetta calda di barbabietole con foglie fritte

Ingredienti per 4-6 persone
300 g **di barbabietole rosse** • 2 spicchi **di aglio** • 1 **cipolla rossa**
100 ml **di panna fresca** • 80 g **di ceci già lessati** • qualche rametto **di timo**
olio extravergine di oliva • **sale e pepe**

per le foglie fritte
1 cuore **di radicchio rosso**
1 mazzetto **di bieta a coste rosse**
farina di mais bramata • **farina di grano tenero tipo 0** • **olio di semi di arachide**
sale

Preparazione
• **Sbucciate** le barbabietole e tagliatele a metà, quindi disponetele in una teglia, rivestita con carta forno, e unite il timo, gli spicchi di aglio in camicia e la cipolla, sbucciata e tagliata a metà. Condite con un filo di olio e un pizzico di sale, e profumate con una macinata di pepe. Mescolate accuratamente e infornate a 180 °C per circa un'ora. Le barbabietole saranno pronte quando sono morbide e dorate. • **Trascorso** il tempo di cottura, levate ed eliminate l'aglio; raccogliete tutto nel bicchiere di un frullatore, unite i ceci e frullate fino a ottenere una crema densa e omogenea. Preparate una pastella con due terzi di farina di mais, un terzo di farina di grano, un pizzico di sale e l'acqua necessaria a ottenere la giusta densità (deve velare il cucchiaio). • **Sfogliate** il radicchio e la bieta, sciacquate accuratamente le foglie e asciugatele con carta assorbente da cucina. In una padella scaldate abbondante olio di semi, passate le foglie nella pastella e friggetele nell'olio caldo. Quando saranno ben dorate, scolatele e fatele asciugare su carta assorbente da cucina. • **In una casseruola** scaldate la panna, senza portarla a bollore, unitela alle barbabietole e amalgamate. Raccogliete la salsetta in una ciotolina e servitela calda con le foglie fritte a parte.

Risotto con barbabietola, salsiccia e provola affumicata

Ingredienti per 4 persone
320 g **di riso Arborio** • 200 g **di provola affumicata** • 100 g **di barbabietole rosse**
200 g **di salsiccia luganega** • 1 **cipolla piccola** • 1 spicchio **di aglio**
1,5 l **di brodo vegetale** • 80 ml **di pinot grigio** • **burro** • **olio extravergine di oliva**
sale e pepe

Preparazione
• **In una casseruola** fate rosolare l'aglio tritato con un filo di olio; unite le barbabietole, tagliate a cubetti, e fate saltare velocemente su fuoco vivace. Regolate di sale e di pepe e togliete le barbabietole. Nella stessa padella fate rosolare, senza aggiungere altro olio, la salsiccia privata del budello e sgranata con le dita (piccolo trucco: dopo averla privata del budello, bagnate la salsiccia. In questo modo si frantumerà molto facilmente evitando grumi nel risotto). • **Quando** la salsiccia sarà ben cotta, sfumate con il vino e lasciate evaporare. Spegnete il fuoco e lasciate riposare. Preparate un trito finissimo di cipolla e fatelo appassire dolcemente con un filo di olio e una noce di burro; unite le barbabietole cotte e il riso, e mescolate con cura, su fuoco vivace, finché il riso non sarà "traslucido". • **A questo punto**, unite la salsiccia e un mestolo di brodo vegetale bollente, mescolate delicatamente, abbassate la fiamma e portate a cottura aggiungendo altro brodo man mano che viene assorbito. Regolate eventualmente di sale. Una volta cotto, togliete dal fuoco e mantecate con una noce di burro e la provola, grattugiata grossolanamente. Impiattate, profumate con una macinata abbondante di pepe e servite.

Torrette di barbabietola e orata

Ingredienti per 4 persone
2 **barbabietole rosse** • 2 filetti **di orata**
150 g **di roquefort** • **paprica**
olio extravergine di oliva • **sale**

per la fonduta
100 g **di roquefort** • 1 dl **di panna fresca**

Preparazione
• **Sbucciate** le barbabietole e tagliatele a fette sottili; con un coppapasta rotondo, rifilate le fette. Lessate le fette di barbabietola in acqua bollente salata per una decina di minuti (al termine, dovranno risultare cotte ma ancora croccanti). • **Pulite** i filetti di orata, eliminando eventuali lische residue, e tagliateli a fette sottili. Foderate la placca del forno con un foglio di carta forno leggermente unto di olio. Distribuiteci un terzo delle rondelle e coprite con una fettina di pesce, continuate con un po' di roquefort sbriciolato e coprite con un'altra rondella di barbabietola. • **Ripetete** la sequenza degli strati, terminando con la barbabietola (in tutto, per ogni torretta, ci saranno tre rondelle di barbabietola), condite con un pizzico di sale, profumate con un po' di paprica, mettete in forno già caldo a 200 °C e fate cuocere per 10-15 minuti. • **Mentre** le torrette sono in forno, preparate la fonduta. Tagliate il roquefort a dadini, raccogliete la dadolata in una casseruola con la panna, mettete sul fuoco e fate fondere dolcemente. Al termine, levate le torrette dal forno, disponetele nei piattini individuali, velatele con la fondutina e servite.

Finto hamburger con barbabietole e cicorione

Ingredienti per 6 persone
2 **tomini** • 200 g **di cicorione già lessato**
1 **cipolla bianca** • 6 **panini al sesamo**
olio extravergine di oliva • **sale**

per l'hamburger
80 g **di ceci già lessati** • 80 g **di barbabietole rosse** • 40 g **di cicorione già lessato** • 100 g **di quinoa**
4 cucchiai **di farina di quinoa**
2 cucchiai **di pangrattato** • 1 **tuorlo**
olio extravergine di oliva • **sale e pepe**

per la maionese
2 cucchiai **di yogurt intero e naturale**
1 **tuorlo** • **olio di semi di girasole** • **sale**

Preparazione
• **Per l'hamburger**: sciacquate accuratamente la quinoa e lessatela in acqua bollente e salata (il doppio del suo volume) per circa 10-15 minuti. Scolatela e tenetela da parte. Strizzate accuratamente il cicorione e tritatelo grossolanamente; sbucciate le barbabietole rosse e grattugiatele con una grattugia a fori larghi. • **In un mixer** da cucina raccogliete il cicorione, le barbabietole grattugiate, i ceci, la quinoa lessata, la farina, il pangrattato e il tuorlo; frullate accuratamente, regolate di sale e di pepe, e lasciate riposare in frigorifero per 20 minuti. Trascorso il tempo di riposo, modellate sei hamburger e cuoceteli in una padella con un filo di olio per una decina di minuti. Levate e tenete da parte.
• **Per la maionese**: nel bicchiere del frullatore raccogliete il tuorlo, lo yogurt e un pizzico di sale; emulsionate versando a filo l'olio necessario a ottenere una maionese densa e omogenea. • **Tagliate** i tomini a fettine. • **In una padella** ripassate il cicorione con un filo di olio; regolate di sale e tenete da parte. Tagliate ad anelli la cipolla e fatela cuocere in una padella con un altro filo di olio. Tostate i panini e tagliateli in due. Spalmateli con un velo di maionese, la cicoria, l'hamburger, la cipolla e una fettina di tomino. Chiudete e servite subito.

Chutney di barbabietole con alici fritte

Ingredienti per 4 persone
250 g **di barbabietole rosse** • 1 **mela granny smith** • 1/2 **cipolla dorata**
20 g **di pinoli già pelati** • 1/2 **bicchiere di marsala secco** • **cannella in polvere**
zeste di limone • **olio extravergine di oliva**
sale e pepe rosa

per le alici fritte
300 g **di alici fresche** • **farina di grano tenero macinata a pietra** • **olio di semi di arachide**

Preparazione
• **Sciacquate** e sbucciate le barbabietole, quindi tagliatele a dadini. Affettate la cipolla a julienne, sbucciate la mela e tagliatela a cubetti. In un tegame scaldate un filo di olio e aggiungete le barbabietole, la cipolla e la mela. Salate, pepate, profumate con un pizzico di cannella e fate cuocere per circa una mezz'ora.
• **Quando** le barbabietole e la cipolla saranno ben morbide, bagnate con il marsala e lasciate sfumare. Incoperchiate e fate cuocere per circa un'ora a fuoco dolce. Spegnete e tenete da parte. • **Nel frattempo** pulite le alici fresche: apritele a libretto, eviscceratele ed eliminate la lisca e la testa. Sciacquatele accuratamente e tamponatele con carta assorbente da cucina. Passatele nella farina e friggetele in abbondante olio di semi ben caldo; quando saranno dorate, scolatele e fatele asciugare su carta assorbente da cucina. • **Trasferite** il chutney di barbabietole in una ciotolina e guarnite con i pinoli e le zeste di limone. Servite le alici ben calde con il chutney a parte per accompagnarle.

Sformatini di carote

Ingredienti per 4 sformatini
200 g **di carote già mondate**
150 g **di spinaci già lessati e strizzati**
150 g **di patate già lessate**
1 **cipolla** • 50 g **di pancetta tesa**
1 rametto **di origano** • **pangrattato**
burro • **olio extravergine di oliva**
sale

Preparazione
• **Imburrate** quattro stampini monoporzione e cospargeteli con il pangrattato. Tritate gli spinaci e la cipolla. Schiacciate le patate e grattugiate le carote. Tagliate la pancetta e battetela al coltello. • **Scaldate** un filo di olio in una padella, unite la pancetta e, quando comincerà a rosolare, aggiungete la cipolla e lasciate appassire. Insaporite con l'origano e un pizzico di sale, e mescolate il tutto con patate e spinaci.
• **Suddividete** le carote negli stampini, praticate in ognuno un incavo centrale, distribuite una noce di impasto agli spinaci in ogni stampino e premete bene il tutto in modo che risulti ben compatto. • **Infornate** a 200 °C per circa 20 minuti. Trascorso il tempo di cottura, sfornate e lasciate riposare gli sformatini per qualche minuto, quindi sformate e servite.

Menu *arancione* anti-ossidante

I colori del benessere: *l'arancione*

Frutta e verdura arancione aiutano a prevenire tumori, patologie cardiovascolari e l'invecchiamento cellulare, potenziando anche la vista. Il segreto sono i **flavonoidi**, i quali agiscono prevalentemente a livello gastro-intestinale, neutralizzando la formazione dei radicali liberi. Anche l'alto contenuto di **beta-carotene** protegge l'organismo dai danni dovuti alla presenza dei radicali liberi.

Insalata △ dell'inverno

Ingredienti per 6 persone
1/2 kg **di carote** • 1/2 kg **di verza bianca**
100 g **di lamelle di mandorle**
100 g **di uvetta** • 1 **arancia** • 1 **limone di Costiera** • **aceto di mele** • **olio extravergine di oliva** • **sale e pepe nero**

Preparazione
• **Sciacquate** la verza, pulitela e tagliatela a listerelle fini. Mettete l'uvetta a bagno in acqua tiepida. Tostate le lamelle di mandorle in forno a 170 °C per pochi minuti, mescolando. Lavate, raschiate le carote, tagliatele finemente e raccoglietele insieme alla verza in un'insalatiera. Mondate l'arancia, prelevate gli spicchi e aggiungeteli all'insalata • **Preparate** una vinaigrette con il succo del limone, l'aceto, l'olio, il sale e una macinata generosa di pepe. Aggiungete l'uvetta, ben scolata, e condite con l'emulsione preparata. Spolverizzate con le lamelle di mandorle tostate, servite.

I *semi oleosi* sono ciò che chiamiamo comunemente *frutta secca* (noci, mandorle, nocciole...). Sono tutti una preziosa fonte di **Omega3** e pertanto aiutano l'organismo a proteggersi dalle malattie cardiache, ma anche da un'ampia gamma di patologie di tipo infiammatorio. Un altro vantaggio è la buona quantità di **fibra** presente in questi alimenti, che migliora la funzionalità dell'intestino.

Brasato di vitello con purè di carote △ e patate

Ingredienti per 4 persone
800 g **di girello di vitello** • 6 **patate grandi**
3 **carote** • 1 **cipolla** • 1 costa **di sedano**
1 ciuffo **di prezzemolo** • 1 bicchiere **di latte**
1 noce **di burro** • **brodo vegetale** • **olio extravergine di oliva** • **sale**

Preparazione
• **Lavate** e mondate le carote e il sedano; sbucciate la cipolla e le patate, e tagliate tutto a tocchetti. Scaldate un filo di olio in una casseruola capiente, unite le verdure e fatele rosolare su fuoco medio. Sistemate il girello e fatelo rosolare su tutti i lati, quindi sfumate con 1 bicchiere di brodo vegetale, salate, incoperchiate e lasciate cuocere a fuoco lento per circa 1 ora. • **Trascorso** il tempo di cottura, prelevate il girello e tenetelo da parte in caldo. Raccogliete le verdure e il fondo di cottura in un mixer da cucina e frullate per bene. Rimettetelo nella casseruola, aggiungete il burro, un pizzico di sale e il latte, e fate cuocere per una decina di minuti, fino a ottenere un purè piuttosto denso (tenete da parte qualche verdura intera). • **Tagliate** il girello a fettine e distribuitele nei piatti da portata. Accompagnate con il purè di carote e patate, guarnite con una fogliolina di prezzemolo e le verdure lasciate intere, e servite.

Menu *viola* antiaging

Garganelli con radicchio e guanciale

Ingredienti per 4 persone
500 g **di radicchio di Treviso**
320 g **di garganelli** • 50 g **di guanciale a dadini** • 1 **cipolla**
100 g **di montasio grattugiato**
1/2 bicchiere **di vino bianco**
olio extravergine di oliva • **sale e pepe**

Preparazione
• **Mondate** il radicchio, lavatelo e tagliatelo a listerelle. Affettate la cipolla, scaldate un po' di olio in una padella con la dadolata di guanciale e fate soffriggere. Unite la cipolla e fate insaporire per 1 minuto. Aggiungete il radicchio, sfumate con il vino e fate stufare per 10-15 minuti. Al termine salate e pepate. • **Lessate** la pasta in acqua bollente leggermente salata. Scolatela al dente e trasferitela nella padella con il radicchio. Spolverizzate con abbondante montasio grattugiato, spadellate, portate in tavola e servite.

I colori del benessere: *il viola*

Le **antocianine** contenute negli ortaggi viola svolgono un'importante azione **antiossidante** e difendono l'organismo da patologie dovute a una cattiva circolazione del sangue, proteggendo i capillari; prevengono l'aterosclerosi provocata da alti livelli di colesterolo e inibiscono l'aggregazione delle piastrine.

◁ Frittelle di radicchio

Ingredienti per 4 persone
500 g **di radicchio di Treviso**
200 g **di farina** • 2 **uova** • 150 ml **di latte**
150 ml **di birra chiara** • 1/2 cucchiaino **di curcuma** • **olio extravergine di oliva**
sale e pepe

Preparazione
• **Setacciate** la farina in una ciotola, unite le uova e mescolate con una frusta. Sempre mescolando, incorporate prima il latte e quindi la birra (entrambi a temperatura ambiente), fino a ottenere una pastella liscia e omogenea. Colorate con la curcuma, profumate con una macinata di pepe, coprite e lasciate riposare per almeno 30 minuti. • **Mondate** il radicchio, tagliatelo a spicchi, lavatelo e asciugatelo. Immergete gli spicchi nella pastella e intanto scaldate abbondante olio extravergine in una padella. Quando l'olio è a temperatura, friggete gli spicchi di radicchio, pochi alla volta, facendoli dorare in modo uniforme. Man mano che sono pronti, scolateli su carta assorbente da cucina e salateli. Serviteli ben caldi.

Linguine al radicchio e gamberi

Ingredienti per 4 persone
400 g **di radicchio di Treviso**
320 g **di linguine** • 200 g **di gamberetti**
1 spicchio **di aglio** • 1/2 bicchiere **di vino bianco** • **olio extravergine di oliva**
sale e pepe

Preparazione
• **Mondate** il radicchio, lavatelo, asciugatelo e tagliatelo a listerelle. Sgusciate i gamberetti ed eliminate il filamento scuro dell'intestino. Scaldate 2-3 cucchiai di olio in una padella con lo spicchio di aglio; prima che l'aglio scurisca, eliminatelo.
• **Unite** il radicchio e fatelo stufare per una decina di minuti. Aggiungete i gamberetti e lasciate insaporire. Bagnate con il vino bianco e fate sfumare. • **Lessate** le linguine in abbondante acqua bollente leggermente salata. Scolatele al dente e fatele saltare nella padella con il condimento. Profumate con una macinata abbondante di pepe, portate in tavola e servite.

Frittata di radicchio

Ingredienti per 4 persone
500 g **di radicchio di Treviso** • 4 **uova**
100 g **di speck** • 100 g **di asiago**
1 **cipolla** • 1/2 bicchiere **di vino bianco**
olio extravergine di oliva • **sale e pepe**

Preparazione
• **Mondate** il radicchio, lavatelo e tagliatelo a listerelle. Tagliate anche lo speck e affettate sottilmente la cipolla. Scaldate 2-3 cucchiai di olio in una padella e fate soffriggere la cipolla. Unite speck e radicchio e lasciate insaporire. Bagnate con il vino bianco, fate sfumare, quindi proseguite la cottura per una decina di minuti. Al termine salate e pepate.
• **Sbattete** le uova con sale e pepe. Scaldate un filo di olio in un'altra padella, versate le uova e fate cuocere la frittata, girandola a metà cottura. Fate raffreddare. • **Stendete** il radicchio stufato sulla frittata, quindi arrotolatela. Tagliate il cilindro a piccoli tranci e fissate ognuno di essi con uno stecchino. Sistemateli su una teglia foderata con carta forno, spolverizzateli con l'asiago grattugiato, cuocete a 180 °C per pochi minuti. Levate, portate in tavola e servite subito.

Il radicchio

Il termine "radicchio" è comunemente impiegato per definire tutte le insalate amare che sono tipiche della stagione autunnale e invernale. Il gusto amarognolo che le caratterizza e unifica è dovuto alla presenza dell'acido cicorico. Ha proprietà antiossidanti ed è utile contro psoriasi, diabete di tipo 2, obesità, stitichezza e cattiva digestione. Esistono numerose varietà di radicchio; alcune sono selvatiche, altre coltivate. L'aspetto e anche il sapore cambiano in base alla tipologia e alla regione di provenienza.

Tasca di vitello ripiena al radicchio

Ingredienti per 4 persone
una tasca **di vitello da circa 1,2 kg**
200 g **di radicchio di Treviso** • 80 g **di salsiccia** • 80 g **di polpa di vitello tritata**
80 g **di pangrattato** • 80 g **di parmigiano grattugiato** • 1/2 bicchiere **di vino bianco**
1 rametto di rosmarino • **1 uovo**
olio extravergine di oliva • **sale e pepe**

Preparazione

• **Spellate** la salsiccia, sgranatela e fatela rosolare in una casseruola con la polpa di vitello tritata e 3 cucchiai di olio extravergine di oliva. Bagnate con un po' di vino bianco e fate sfumare. Mondate il radicchio, lavatelo, asciugatelo e fatelo stufare per 10-15 minuti in un'altra padella con un filo di olio. • **Raccogliete** in una ciotola le carni rosolate; aggiungete il radicchio, il rosmarino tritato, il pangrattato e il parmigiano grattugiato. Salate e pepate. Unite l'uovo e amalgamate per ottenere un composto omogeneo. • **Farcite** la tasca con il composto, premendolo bene per compattarlo. Legatela con spago da cucina, per impedire alla farcitura di fuoriuscire durante la cottura, e fatela rosolare per una decina di minuti in una pirofila con un filo di olio extravergine di oliva, girandola spesso. • **Bagnate** con il vino rimasto e fate sfumare. Trasferite la pirofila in forno già caldo a 190 °C e fate cuocere per 20-25 minuti. Abbassate la temperatura a 170 °C e proseguite la cottura per un'altra mezz'ora. Quindi levate e lasciate raffreddare. • **Poco prima** di servire, affettate la tasca e ripassate le fette nel sugo di cottura della carne, scaldando tutto a fuoco medio per pochi minuti.

Calamari ripieni al radicchio con patate

Ingredienti per 4 persone
800 g **di calamari già puliti**
500 g **di radicchio** • 1 spicchio **di aglio**
100 g **di mollica di pane raffermo**
1 kg **di patate** • un ciuffo **di prezzemolo**
1/2 bicchiere **di vino bianco**
olio extravergine di oliva
sale fine e grosso • **pepe**

Preparazione
• **Sciacquate** i calamari, staccate i tentacoli e tritate questi ultimi. Tritate anche il prezzemolo. Mondate il radicchio, lavatelo, asciugatelo e tagliatelo a listerelle. • **Scaldate** 2-3 cucchiai di olio in una padella con l'aglio. Eliminate l'aglio, unite il radicchio e fatelo stufare per 10-15 minuti. Raccogliete il radicchio in una terrina, aggiungete la mollica di pane, sbriciolata, i tentacoli tritati e il prezzemolo. Regolate di sale, profumate con una macinata abbondante di pepe e mescolate per ottenere una farcia omogenea. • **Farcite** i calamari con il composto e chiudeteli con uno stecchino. Distribuite i calamari in una pirofila leggermente unta, distribuiteci sopra l'eventuale ripieno avanzato e versate sul fondo il vino bianco. • **Tagliate** a dadini le patate, raccogliete la dadolata in una teglia, condite con un filo di olio e infornate a 180 °C. Infornate anche la pirofila con i calamari e fate cuocere patate e calamari per circa 40 minuti. Trascorso il tempo, levate i calamari dal forno e serviteli con le patate, condite solo alla fine con una spolverizzata di sale grosso.

Radicchio variegato al cartoccio

Ingredienti per 4 persone
2 cespi **di radicchio variegato di Castelfranco** • 150 g **di gorgonzola olio extravergine di oliva** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Mondate** i cespi di radicchio, eliminando le foglie esterne. Tagliateli a metà, lavateli e asciugateli, tamponandoli con un canovaccio pulito. Appoggiate ogni mezzo cespo su un foglio di carta da forno, salateli, pepateli e conditeli con un filo di olio extravergine. • **Completate** con una fetta di gorgonzola e richiudete i cartocci. Adagiate i cartocci sulla placca del forno, infornate a 180 °C e fate cuocere per circa 15 minuti. Levate, portate in tavola e servite.

Insalata di radicchio variegato al roquefort e noci in emulsione al porto

Ingredienti per 4 persone
400 g **di radicchio variegato di Castelfranco**
100 g **di roquefort**
5-6 **gherigli di noce già pelati**
1 cucchiaio **di senape**
1 cucchiaio **di aceto di mele**
2 cucchiai **di porto**
il succo di 1/2 **arancia**
olio extravergine di oliva
sale e pepe

Preparazione
• **Mondate** il radicchio, lavatelo, asciugatelo con un foglio di carta assorbente da cucina, tagliatelo a listerelle e raccoglietelo in un'insalatiera. Spezzettate il roquefort; tritate le noci e unite tutto al radicchio.
• **Emulsionate** in una ciotola il succo di arancia, la senape, l'aceto, il porto, 4-5 cucchiai di olio, pepe e un pizzico di sale. Condite l'insalata di radicchio e noci, mescolate, portate in tavola e servite.

Eccellenza italiana

Tra le molte tipologie esistenti, l'Italia, in particolare la regione del Veneto, vanta diverse coltivazioni di eccellenza di radicchio.

Radicchio rosso di Treviso IGP
Di colore rosso violaceo, ha una nervatura principale bianca. Le foglie hanno germogli che tendono a curvarsi e a chiudersi in punta. Croccante, con una lieve nota amarognola.

Radicchio variegato di Castelfranco IGP
Leggermente arricciato, ha variegature distribuite in modo equilibrato su tutta la superficie, con venature che vanno dal rosso vinoso al violaceo, al viola chiaro. Il sapore varia dal leggermente dolce all'amarognolo, ma al tempo stesso rimane delicato.

Radicchio di Verona IGP
Dalla forma ovale allungata con foglie compatte di colore rosso scuro intenso con nervatura principale bianca, molto sviluppata, ha sapore amarognolo e consistenza croccante.

Radicchio rosso di Chioggia IGP
Ha cespo tondeggiante e compatto, foglie di colore rosso più o meno intenso con nervature bianche e sapore amarognolo. Deriva dal Variegato di Castelfranco ed è attualmente la varietà di radicchio più coltivata e consumata in Italia.

I colori del benessere: *il bianco*

Ortaggi e frutti dal colore bianco rinforzano il tessuto osseo e i polmoni. La **quercetina** in essi contenuta è un potente antiossidante che difende l'organismo dal rischio di tumori. Ricchi di vitamine, di fibre, di potassio e di altri sali minerali, contengono anche gli isotiocianati, ottimo strumento di prevenzione contro l'invecchiamento cellulare.

Menu *bianco* anti-colesterolo

Cuscus di cavolfiore con salmone

Ingredienti (per 4 persone)
700 g **di cimette di cavolfiore**
350 g **di salmone affumicato in un pezzo unico** • 2 **cipolle bianche**
1 mazzetto **di erbe aromatiche miste (prezzemolo, maggiorana, timo e aneto)** • **olio extravergine di oliva**
sale

Preparazione
• **In un mixer** da cucina frullate le cimette di cavolfiore fino a ottenere un composto granuloso (la consistenza deve essere per l'appunto quella di un cuscus). • **Sbucciate** le cipolle e tagliatele finemente, quindi fatele soffriggere in una casseruola con 4 cucchiai di olio e 2 cucchiai di acqua. Unite il cuscus di cavolfiore, aggiungete 2 cucchiai di acqua e un pizzico di sale, e fate saltare a fuoco vivace mantenendo il tutto croccante. • **Tritate** le erbette aromatiche e tagliate il salmone a cubetti. Uniteli al cavolfiore, mescolate, aggiungete un filo di olio a crudo, distribuite in ciotole individuali e servite.

Il finocchio

Conosciuto fin dall'antichità per le sue qualità aromatiche, e per essere croccante e rinfrescante, il finocchio ha importanti **proprietà digestive**. Ricco di minerali e di vitamine, è noto anche per le sue qualità depurative. È composto principalmente di acqua; contiene potassio, vitamina A, vitamina C e alcune vitamine del gruppo B, ed è un valido alleato della linea, perché apporta pochissime calorie.

△ Macedonia di finocchi e mele allo yogurt

Ingredienti per 4 persone
500 g **di finocchi** • 3 **mele croccanti**
150 g **di yogurt magro** • 50 g **di mandorle tostate e salate** • **barba di finocchio**
olio extravergine di oliva • **sale e pepe**

Preparazione
• **Tritate** grossolanamente le mandorle. Mondate e sciacquate accuratamente i finocchi, quindi affettateli sottilmente e raccoglieteli in una ciotola con acqua fredda. Sciacquate le mele, privatele del torsolo e affettate anch'esse sottilmente. • **Condite** lo yogurt con un filo di olio e un pizzico di sale e di pepe. In una ciotola mescolate i finocchi, le mele, le mandorle e la barba di finocchio, sminuzzata. Distribuite nei piatti da portata, nappate il tutto con lo yogurt e servite.

Spezzatino ▽ di pollo e cavolfiore

Ingredienti per 6 persone
800 g **di petto di pollo**
1 **cavolfiore di media grandezza**
3 **carote** • 1 costa **di sedano** • 1 **cipolla**
5 dl **di panna fresca** • 1 cucchiaio **di curry**
1 ciuffo **di prezzemolo** • 1 bicchiere **di vino bianco** • **farina** • **brodo vegetale**
olio extravergine di oliva • **sale**

Preparazione
• **Mondate** e tritate le carote, il sedano e la cipolla. Raccogliete il trito in una casseruola di coccio e fatelo appassire con 2-3 cucchiai di olio. Tagliate il petto di pollo a cubotti, passateli nella farina, uniteli al soffritto e fateli rosolare per qualche minuto. • **Aggiungete** le cimette di cavolfiore e lasciate insaporire. Bagnate con il vino bianco e fate sfumare. Versate un paio di mestoli di brodo, aggiungete la panna, incoperchiate e fate cuocere a fuoco basso per 20-30 minuti (nel caso, potete aggiungere un po' di brodo). • **Levate** il coperchio, regolate di sale, profumate con il curry e proseguite la cottura per altri 5-10 minuti. Poco prima del termine, spolverizzate con un po' di prezzemolo, quindi levate e servite.

I colori del benessere: *il verde*

Gli ortaggi a foglia verde sono una grande fonte di **acido folico** e di folati, utili come strumento di prevenzione contro l'aterosclerosi. La clorofilla, responsabile del colore verde di frutta e verdura, ha una potente azione antiossidante, mentre i carotenoidi contenuti in questi alimenti aiutano l'organismo a difendersi e a prevenire le patologie coronariche e molti tipi di tumore; inoltre, sono benefici per la vista e sono responsabili dello sviluppo delle cellule epiteliali.

Menu *verde* salva-vista

Cavatelli ▽ con cavolo nero e ceci

Ingredienti per 4 persone
400 g **di cavatelli** • 500 g **di cavolo nero**
200 g **di ceci già lessati** • 2 filetti
di acciughe sott'olio • 1 spicchio
di aglio • 1 pizzico **di peperoncino**
parmigiano grattugiato • **olio extravergine di oliva** • **sale**

Preparazione
• **Sciacquate** accuratamente le foglie di cavolo ed eliminate la costola centrale; sbollentate le foglie in acqua leggermente salata per circa 5 minuti. Scolatele, tenendo da parte l'acqua di cottura, strizzatele e tagliatele grossolanamente. • **In una padella** fate rosolare l'aglio con quattro cucchiai di olio; unite le acciughe e fatele sciogliere mescolando con un cucchiaio di legno. Aggiungete il peperoncino, il cavolo nero e i ceci, e lasciate insaporire.
• **Nel frattempo** lessate i cavatelli nell'acqua di cottura del cavolo, scolateli molto al dente e versateli in padella. Mantecate per qualche minuto sul fuoco, quindi impiattate, spolverizzate con il parmigiano e servite.

△ Caserecce con verza, patate e olive

Ingredienti per 4 persone
400 g **di caserecce** • 2 **patate**
500 g **di verza** • 80 g **di olive taggiasche snocciolate** • 1 **cipolla rossa** • 1 rametto **di rosmarino tritato** • 1 pizzico **di peperoncino in polvere**
40 g **di provolone piccante**
olio extravergine di oliva • **sale**

Preparazione
• **Mondate** e sciacquate la verza, quindi tagliatela a listerelle e sbollentatela per circa 5 minuti in acqua bollente e salata. Scolatela e tenetela da parte. Nella stessa acqua di cottura lessate le patate, sbucciate e tagliate a dadini, per circa 5 minuti. Prelevatele con un mestolo forato e riportate a bollore l'acqua di cottura. • **In una padella** fate appassire la cipolla, affettata finemente, con quattro cucchiai di olio; unite le patate e il rosmarino tritato, e fate cuocere per qualche minuto. Aggiungete le olive, la verza e il peperoncino, e lasciate insaporire. • **Nel frattempo** versate la pasta nell'acqua salata in ebollizione e lessatela; scolatela al dente e versatela in padella con il condimento. Mantecate per qualche minuto, spolverizzate con il provolone grattugiato e servite.

Nidi di porri e verza in salsa di acciughe e lime

Ingredienti per 4 persone
1 cespo **di verza** • 2 **porri** • 2 **lime**
4 **acciughe sott'olio** • 1 spicchio **di aglio**
1 **carota** • **olio extravergine di oliva**
sale e pepe

Preparazione
• **Mondate** e sciacquate la verza e i porri, quindi tagliateli a striscioline. Recuperate la scorza dei lime e ricavatene anche il succo; tagliate a listerelle sottilissime la scorza e tenetela da parte. Sbollentate la verza e i porri in acqua bollente e salata, acidulata con metà succo di lime, per cinque minuti. Scolateli e fateli intiepidire. • **In una padella** fate saltare su fiamma vivace le verdure con l'aglio schiacciato, tre acciughe e un filo di olio. Nel frattempo, in un mixer da cucina frullate la carota, mondata e tagliata grossolanamente, con il succo di lime restante, un pizzico di scorza di lime e l'acciuga rimasta. Regolate di sale e di pepe. • Aggiungete la salsa alle verdure in cottura, mescolate e lasciate insaporire per qualche minuto. Impiattate le verdure, arrotolandole a nido con l'aiuto di una forchetta, decorate con le listerelle di scorza di lime e servite.

I cavoli

Particolarmente ricchi di proprietà benefiche, i cavoli sono tra gli ortaggi più salutari che la natura ci offre. Innanzitutto contengono più ferro rispetto a una comune fetta di carne. Sono ricchi di fibre, di acidi grassi e di calcio. Rinforzano il sistema immunitario, sono degli antiossidanti naturali e hanno riconosciute proprietà disintossicanti e antitumorali. Sono degli ottimi alleati contro l'ipertensione, perché aiutano a tenere a bada la pressione sanguigna e hanno delle comprovate proprietà antinfiammatorie.

Tutto l'utile e il dilettevole
che vi aspetta sugli scaffali

al SUPERMERCATO

Crocchette di patate ispirate a Topolino, da fare in padella, in friggitrice o in forno. *Topolino - Le croccomagie*, 600 g, di **Pizzoli**. **€ 2,49**.

Creme spalmabili **Noa**: *hummus di ceci, hummus di ceci alle erbe, crema di fagioli e peperoni, crema di lenticchie e curry*. 100% vegetali e naturali, sono ottime per il pinzimonio con le verdure crude, spalmate sui crostini o come condimento della pasta. **€ 1,99** cad.

Base per *Pizza fresca con farina ai 5 cereali*. Alla farina di frumento vengono abbinate quella di farro, orzo, avena e riso, un mix che risponde all'esigenza di leggerezza e benessere. Nella pratica forma rotonda già stesa, 280 g, **€ 2,19**. Di **Buitoni**.

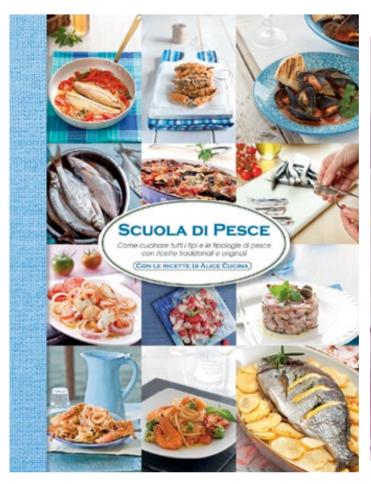
Dado di Pollo **Bauer**, la carne di pollo di prima scelta si combina con le verdure più buone, con la sola aggiunta di olio di girasole ed estratti vegetali di *soia* e *mais*. Un dado morbido attento al benessere: è *senza glutammato monosodico aggiunto e senza grassi saturi, senza glutine e senza lattosio*. Astuccio da 60 g **€ 1,65**.

Con il cuore sull'etichetta, l'acqua **MIA** (fonti di Vinadio) è perfetta da portare in tavola a San Valentino. Pura acqua di montagna, disponibile sia naturale che frizzante, 1,5 l, **€ 0,37** cad.

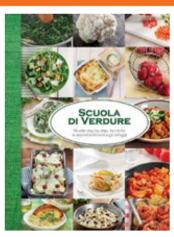
I Minions diventano i protagonisti dei nuovi pack **Develey** per king Ketchup e queen Maionese. Ingredienti 100% naturali, senza aggiunta di conservanti, coloranti ed esaltatori di sapidità, privi di glutine e ideali per chi segue una dieta vegetariana. 250 ml. **€ 1,49** per la maionese, **€ 1,39** per il ketchup.

Lievitata naturalmente, già stesa in forma rettangolare su carta da forno e pronta all'uso. **Exquisa** *Base per Pizza* vi permette di ottenere in casa una pizza buona e fragrante come in pizzeria, in pochi minuti. 400 g, **€ 1,59**.

Burro di sola panna ottenuto da lavorazione lenta per centrifuga. È così che il *Fiore Bavarese* **Meggle®** mantiene intatte le proprietà nutritive migliori e la sua cremosità risulta straordinaria, come il suo gusto intenso e profumato. 250 g, **€ 2,99**.

Di origine islandese, lo *skyr* possiede straordinari valori nutrizionali di grande beneficio per l'organismo umano. Oggi, la millenaria ricetta nordica è riprodotta da **Mila** con tutta la genuinità del latte di montagna 100% Alto Adige. E rigorosamente senza Ogm. 150 g, **€ 1,29** cad.

I love patata

Le patate come non le avete mai viste (e gustate) prima. Versatili, dal sapore delicato, amate dai grandi e dai piccini, qui le trovate in 9 declinazioni di preparazione, tutte da provare.

9

Patate al rosmarino

Ingredienti per 4 persone
6 **patate piccole** • qualche rametto **di rosmarino** • **olio extravergine di oliva** **sale e pepe**

Preparazione
• **Lavate** accuratamente le patate, quindi con un coltello incidetele in superficie, partendo dal bordo e facendo tanti tagli ravvicinati che arrivino almeno a metà patata. • **Condite** le patate con un pizzico di sale e riempite le incisioni con gli aghi del rosmarino. Disponete le patate in una teglia da forno, conditele con un filo di olio e infornatele a 200 °C per circa 30 minuti. • **Trascorso** il tempo di cottura, sfornate e distribuite nei piatti da portata. Profumate con una macinata di pepe e servite.

Roselline di patate

Ingredienti per 4 persone
4 **patate** • qualche rametto **di timo** **burro** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Lavate** le patate, sbucciatele e, aiutandovi con una mandolina, tagliatele a fettine sottili; raccoglietele in una ciotola con acqua fredda e lasciatele riposare per circa 20 minuti. Arrotolate la prima fettina su se stessa, così da formare il bocciolo. Partendo dalla fine della fetta, avvolgete una seconda fettina attorno al bocciolo. Proseguite in questo modo avvolgendo le fette attorno al bocciolo, in modo da ottenere tanti petali. • **Realizzate** le altre roselline e sistematele in stampini monoporzione, rivestiti con carta forno. Condite con un pizzico di sale e di pepe, cospargete con qualche pezzetto di burro e infornate a 200 °C per circa 25-30 minuti. Trascorso il tempo di cottura, levate, sformate le roselline e adagiatele in delle cocotte. Guarnite con un po' di timo, sfogliato, portate in tavola e servite.

Roselline in 2 mosse

Fritto irresistibile

Sottili, croccanti, dorate…queste 6 versioni delle patatine fritte saranno per tutti una tentazione incontrollabile! Che preferiate le classiche sfoglie o vogliate osare con i super creativi spaghetti, l'importante è che la frittura sia a regola d'arte!

6

Patate fritte perfette

Quando sono casalinghe le patate fritte sono ancora più buone. Soprattutto tenendo conto di alcuni consigli furbi durante la preparazione:

1. Le patate devono essere quelle "nuove" e povere di amido, altrimenti tenderanno a disfarsi.
2. La forma del taglio deve essere regolare per farle cuocere in maniera uniforme.
3. È indispensabile mettere a bagno le patate per mezz'ora e asciugarle accuratamente in modo da privarle dell'amido in eccesso.
4. La frittura deve avvenire per immersione, per cui l'olio deve essere abbondante.

gli STEP
Chips in 4 mosse

1

2

3

4

Chips cacio e pepe

Ingredienti per 4 persone
4 **patate** • **pecorino romano grattugiato**
olio di semi di arachide • **sale e pepe**

Preparazione
• **Lavate** le patate, asciugatele e, senza sbucciarle, tagliatele molto finemente con l'aiuto di una mandolina. Mettetele in ammollo almeno 30 minuti, scolatele e tamponate le fette con un canovaccio pulito o con della carta assorbente da cucina. • **Versate** abbondante olio di semi di arachide in un tegame dai bordi alti e, quando avrà raggiunto la temperatura di 160 °C, immergetevi le patate (poche alla volta). Non appena saranno diventate dorate, toglietele velocemente dall'olio con una schiumarola facendole scolare, e adagiatele su di un vassoio foderato con carta assorbente da cucina. • **Salate**, spolverizzate con pecorino romano grattugiato e una macinata di pepe, e servite.

Tips & Tricks

Per le **patate a bastoncini** è necessaria una doppia cottura: prima vanno fritte in olio a 120° C per pochi minuti, poi bisogna asciugarle e riporle in freezer per il tempo necessario a raffreddarle, e solo in seguito possono essere cotte ancora in olio a 180° C. Saranno croccantissime all'esterno e morbide all'interno!

Taglio sartoriale

A seconda di come si affettano le patate si ottengono risultati e consistenze diverse:

Chips sottili

Anelli

Bastoncini

Fiammifero

Goffrate

Ondulate

Ricce

Bucce fritte e salsa al tonno

Ingredienti per 4 persone
4-5 **patate** • **olio di semi di arachide**
sale • **salsa al tonno**

Preparazione
• **Lavate** molto bene le patate, per eliminare ogni residuo di terra. Asciugatele con un foglio di carta assorbente da cucina o con un canovaccio pulito, e sbucciatele. • **Scaldate** abbondante olio in una padella, versate le bucce e friggetele fino a doratura, girandole spesso. Man mano che sono pronte, scolatele su un foglio di carta assorbente da cucina. • **Al termine**, conditele con un pizzico di sale e servitele con la salsa al tonno.

Salsa al tonno

Preparate una maionese tradizionale o sceglietene una pronta, purché abbia una buona densità. Scolate 100 g di tonno sott'olio e sminuzzatelo con una forchetta. Tritate finissimamente uno scalogno e aggiungete entrambi alla maionese. Profumate con dell'erba cipollina, tagliuzzata con le forbici, e lavorate per amalgamare. Coprite e mettete in frigo.

0,30€ a porzione

Chips "waffle" tricolore

Ingredienti per 4 persone
600 g **di patate rosse a pasta gialla**
2 bustine **di zafferano** • **curcuma in polvere** • **parmigiano grattugiato** • **paprica**
aneto secco • **olio di semi di arachide**
sale

Preparazione:
• **Sbucciate** 2/3 delle patate, quindi affettatele con una mandolina a lama rigata, facendo attenzione a ruotarle di 90° nel taglio successivo, per ottenere la tipica forma a rete. Man mano che procedete, immergete le fette in acqua fredda. • **Scaldate** 200 ml di acqua in una casseruola senza portare a bollore. Stemperate 1 cucchiaio di curcuma e lo zafferano, levate, lasciate raffreddare e versate l'acqua aromatizzata in una ciotola. Sbucciate e tagliate le patate rimaste come prima, immergetele nell'acqua aromatizzata e lasciate riposare per una mezz'ora. • **Trascorso** il tempo, scolate tutte le patate, tenendo separate quelle aromatizzate dalle altre, e asciugatele. Versate abbondante olio di semi in una padella, mettete sul fuoco, portate a 160 °C e friggete le patate per 1-2 minuti, procedendo in più riprese e tenendo per ultime quelle aromatizzate. Man mano che sono pronte, scolatele su un foglio di carta assorbente da cucina. • **Al termine**, portate l'olio a 180 °C e procedete con la seconda frittura. Appena le patate risulteranno ben dorate e croccanti, scolatele su un foglio di carta assorbente da cucina, sempre tenendo separate le patate aromatizzate dalle altre.
• **Condite** tutte le patate con un pizzico di sale, insaporite metà delle patate non aromatizzate con abbondante parmigiano, e l'altra con un po' di paprica. Profumate le patate allo zafferano e curcuma con un po' di aneto, portate in tavola e servite.

Maionese allo zenzero

Mettete nel bicchiere del mixer a immersione **1 uovo intero** e **1 tuorlo**, grattugiate **un pezzetto di radice di zenzero grande circa 8 cm** e aggiungetelo alle uova insieme a **un cucchiaino di succo di limone** e a **un pizzico di sale**, quindi frullate versando a filo circa **200 ml di olio di semi**. Quando la maionese sarà ben montata, servitela in coppette individuali, decorate con un pizzico di zenzero in polvere.

Potato rings con maionese allo zenzero

Ingredienti per 4 persone
500 g **di patate rosse a pasta gialla**
100 g **di farina** • 1 **albume** • **birra**
olio di semi di arachide • **sale e pepe**
maionese allo zenzero

Preparazione
• **Setacciate** la farina in una ciotola, aggiungete l'albume, un pizzico di sale e una macinata di pepe, versate circa 100 ml di birra fredda e lavorate con una frusta fino a ottenere una pastella liscia, omogenea e dalla giusta fluidità (nel caso, aggiungete un altro po' di birra). Coprite con un foglio di pellicola trasparente, mettete in frigo e lasciate riposare per una mezz'ora. • **Sbucciate** le patate, tagliatele a fette sottili e con un coppapasta ritagliate il centro delle fette per ottenere altrettanti anelli. Raccogliete gli anelli in una ciotola di acqua fredda e lasciateli in ammollo per una ventina di minuti. Trascorso il tempo, scolateli e asciugateli con un foglio di carta assorbente da cucina. • **Passate** gli anelli nella pastella e friggeteli in abbondante olio di semi ben caldo. Man mano che sono ben dorati e croccanti, scolateli su un foglio di carta assorbente da cucina. Al termine, salate, portate in tavola e servite, con un po' di maionese allo zenzero a parte.

Patatine ondulate con ketchup all'italiana

Ingredienti per 4 persone
600 g **di patate rosse a pasta gialla**
olio di semi di arachide • **sale**
ketchup all'italiana

Preparazione
• **Sbucciate** le patate e tagliatele a bastoncini di circa 1 cm di spessore, utilizzando un affettatore per verdure ondulato. Man mano che procedete, immergete le patatine in acqua fredda. Lasciate riposare per una ventina di minuti, quindi scolatele e asciugatele con un canovaccio pulito. • **Friggete** le patatine in abbondante olio di semi ben caldo. Man mano che sono ben dorate, scolatele su un foglio di carta assorbente da cucina. Al termine, salatele e servitele, con un po' di ketchup all'italiana a parte.

Ketchup all'italiana

Affettate sottilmente **2 cipolle** e fatele appassire in una casseruola con **un filo di olio**. Aggiungete **500 g di passata di pomodoro** e proseguite la cottura per una mezz'ora a fuoco medio. Levate, lasciate intiepidire e frullate tutto con il mixer a immersione. Rimettete sul fuoco, unite **50 g di zucchero** e **100 ml di aceto balsamico**, e proseguite la cottura per una ventina di minuti, mescolando ogni tanto. Condite con **un pizzico di sale**, aggiungete **1 cucchiaino di zenzero in polvere**, **uno di paprica**, **uno di senape**, **2 chiodi di garofano** e **una grattugiata abbondante di noce moscata**, mescolate e fate addensare per altri 10 minuti. Trascorso il tempo, assaggiate, regolate di **sale**, **pepate** e lasciate raffreddare. Passate la salsa a un colino, raccoglietela in una bottiglia di vetro, mettete in frigo e lasciate riposare.

Siamo fritti!

Ottenere in casa patatine perfette, dorate, asciutte e croccanti, è davvero un gioco da ragazzi... se si conoscono i trucchetti giusti!

• **Lavate e asciugate** sempre molto bene le patate all'esterno: meno acqua c'è, e più saranno croccanti.

• **Dopo averle tagliate** come preferite, mettetele a bagno in acqua fredda per almeno mezz'ora: perderanno buona parte del loro amido.

• **Scolatele e asciugatele** con molta cura, stendendole su un canovaccio e tamponandole in modo che in frittura l'olio non schizzi.

• **L'olio** va versato in una pentola con i bordi alti, meglio se in un pentolino, in modo che raggiunga la giusta temperatura lentamente e la mantenga costante in cottura.

• **Friggete** poche patatine alla volta: saranno dorate uniformemente.

• **Dopo la frittura** vanno sempre scolate dall'olio e asciugate con carta paglia, senza sovrapporle.

• **Vanno cosparse** di sale e altri condimenti solo al momento di servirle, ancora calde.

0,40€ a porzione

Spaghetti croccanti

Ingredienti per 4 persone
600 g **di patate rosse a pasta gialla**
1 ciuffo **di prezzemolo** • **olio di semi di arachide** • **sale**

vi serve inoltre
uno spiralizer per verdure

Preparazione
• **Sbucciate** le patate e con l'apposito attrezzo ricavate tanti spaghetti. Raccogliete gli spaghetti in una ciotola di acqua fredda e lasciateli in ammollo per una ventina di minuti. Trascorso il tempo, scolateli e asciugateli con un foglio di carta assorbente da cucina. • **Friggete** gli spaghetti in abbondante olio di semi ben caldo. Man mano che sono ben dorati e croccanti, scolateli su un foglio di carta assorbente da cucina. Al termine, salate, profumate con un po' di prezzemolo tritato, portate in tavola e servite.

Scuola di cucina

I diversi tipi di patate

Questione di colore...

Ogni varietà di patata ha una o più destinazioni d'uso ideali. Questo perché ciascuna si comporta diversamente a seconda della tipologia di cottura cui viene sottoposta. Parlando in linea generale, è possibile effettuare una prima selezione in base al colore della buccia (gialla o rossa) e a quella della pasta (dal bianco al giallo carico). Solitamente, i tuberi a pasta gialla sono indicati un po' per tutte le preparazioni; quelli a pasta bianca per purè e dolci e, infine, quelli a pasta gialla, ma dalla buccia rossa, per fritti e gnocchi.

...e di consistenza

Al di là del colore, tuttavia, il criterio fondamentale per scegliere al meglio è quello della consistenza e della farinosità della pasta. Di qui la distinzione tra patate a polpa soda (che rimangono completamente integre dopo la cottura); patate semi farinose (che mantengono una certa consistenza una volta cotte) e patate farinose (che si disfano completamente). Per le patatine fritte, meglio utilizzare varietà che assorbono poco olio durante la cottura (a polpa soda e poco farinose). Dovete preparare patate al cartoccio? Scegliete quelle che rimangono abbastanza integre, ma che non siano troppo dure. Per una cottura al vapore? Vi ci vogliono patate a polpa soda di piccolo calibro. Per il purè, la scelta è obbligata: ci vogliono patate farinose, ma anche con poca acqua nella polpa. "Giovedì gnocchi"? Patate abbastanza consistenti, ricche di amido e non troppo farinose sono quelle che ci vogliono per voi.

Bianca: farinosa e ricca di amido, si utilizza principalmente per gli impasti: dai purè agli gnocchi e agli sformati, garantisce un risultato soffice e leggero.

Gialla: è la tipica patata da fare fritta, perché compatta e croccante; ma anche lessa o al forno darà buoni risultati, non a caso è la più diffusa nei mercati e in cucina.

Rossa: l'ideale è farla lessa, perché, a differenza di quella gialla, mantiene benissimo la cottura e non si sgretola. Il gusto leggermente salino la rende una patata per tavole ricercate.

Viola: presenta sia la buccia che la polpa di colore violetto. È consigliabile cucinarla mescolata ad altre tipologie di patata, in modo da mantenere il tipico colore, ma aumentare la consistenza.

Novelle e vecchie: le **patate novelle**, di piccole dimensioni, hanno la buccia tanto sottile da poter essere mangiata insieme alla polpa, al forno o fritte. Chiamate anche primaticce, per il raccolto precoce. Le **vecchie**, invece, vengono lasciate sul terreno fino a completa maturazione. Dall'autunno alla primavera diventano farinose e, cotte, sono molto leggere. Adatte per gli gnocchi, il purè o lo spezzatino.

Batata: Il colore della buccia varia dal rosso al viola, o dal marrone al bianco, a seconda della varietà; così come la polpa che varia dal bianco al giallo, all'arancio o al viola. Perfette per preparazioni dolci, ma anche da cuocere arrosto o da lessare. Ottime condite con burro crudo, cosparse di zucchero e cannella.

La fiera della... varietà!

FRITTURA
asterix (g/r), desirée (g/r), kuroda (g/r), rubinia (g/r), vitelotte (v/v), bintje (g/g)
vanno bene anche: agata (g/g), liseta (g/g), monalisa (g/g), spunta (g/g), primura (g/g), agria (g/g)

GNOCCHI
kuroda (g/r)
vanno bene anche: desirée (g/r), imola (g/b)

AL FORNO
agata (g/g), desirée (g/r), bintje (g/g)
vanno bene anche: adora (g/g), arinda (g/g), liseta (g/g), monalisa (g/g), primura (g/g)

LESSE, AL VAPORE E ARROSTO
nicola (g/g)
vanno bene anche: adora (g/g), agata (g/g), arinda (g/g), liseta (g/g), monalisa (g/g), spunta (g/g)

PURÈ E ZUPPE
imola (g/b), bintje (g/g)
vanno bene anche: primura (g/g), timate (g/g), agria (g/g)

Legenda: **g/r** (pasta gialla / buccia rossa); **g/g** (pasta gialla / buccia gialla); **g/b** (pasta bianca / buccia gialla); **v/v** (pasta viola / buccia viola)

Cartocci golosi

5 ricette ricche e semplicissime da realizzare, che sfruttano un metodo di cottura lento, in grado di esaltare consistenze e sapori.

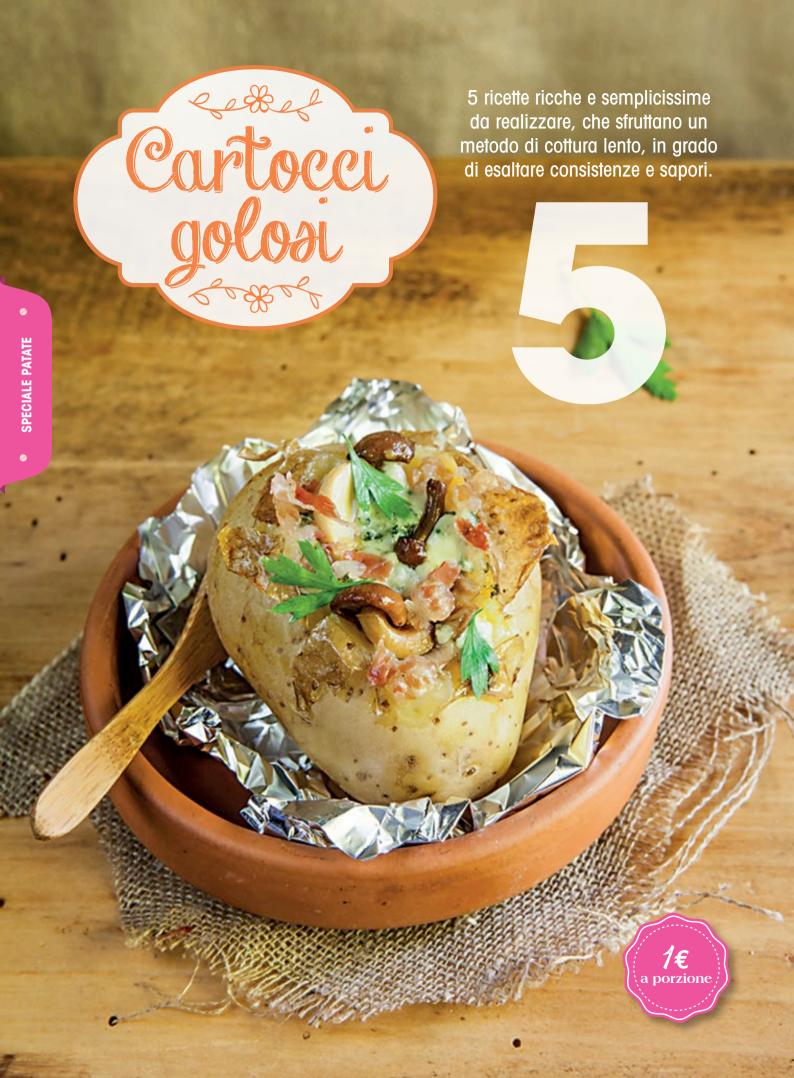
5

1€ a porzione

gli STEP
Cartoccio in 3 mosse

1

2

3

Patate al cartoccio con pancetta e funghi misti

Ingredienti per 8 persone
4 **patate di media grandezza**
300 g **di funghi (chiodini, finferli, pioppini)**
150 g **di blue cheese** • 2 fette sottili **di pancetta arrotolata** • 1 spicchio **di aglio**
olio extravergine di oliva • **sale e pepe**

Preparazione
• **Lavate** le patate sotto l'acqua corrente aiutandovi con una spazzolina, asciugatele e mettetele nell'alluminio chiudendo per bene. Mettete in forno preriscaldato ventilato a 200 °C e cuocete per circa 1 ora (fate una prova con un coltello: se affonda senza trovare resistenza, le patate sono cotte). • **In una padella** fate rosolare in un po' di olio lo spicchio di aglio, eliminatelo e aggiungete i funghi. Fate cuocere una decina di minuti, a fuoco medio, mescolando spesso. Aggiustate di sale e spegnete. • **Aprite** il cartoccio, praticate un taglio a croce sulle patate e aprite leggermente gli angoli, senza separare del tutto le due parti. Salate e pepate. Farcite con i funghi trifolati, striscioline di pancetta e il blue cheese a cubetti. Passate in forno fino a che il formaggio non si sarà sciolto e servite.

Ti faccio *a fette!*

Le patate **hasselback** derivano il loro nome dal ristorante Hasselbacken di Stoccolma, dove furono servite la prima volta. Si tratta di patate affettate sottilissime, senza però separare le fette, spennellate con burro fuso, condite con sale e pepe, e fatte cuocere in forno già caldo a 200-220 °C per una quarantina di minuti, avendo l'accortezza di spolverizzare con pangrattato e condire con altro burro a metà cottura.

Patate al cartoccio erbe e lardo di Colonnata

Ingredienti per 8 persone
8 **patate medie** • 8 fette **di lardo di Colonnata** • 2 rametti **di salvia**
2 rametti **di rosmarino** • **pangrattato**
olio extravergine di oliva • **sale e pepe**

Preparazione
• **Sfogliate** salvia e rosmarino e tritateli finemente. Miscelate il trito con un paio di cucchiai di pangrattato e un filo di olio. Condite con un pizzico di sale e una macinata abbondante di pepe e miscelate ancora. • **Spazzolate** le patate, lavatele bene per eliminare ogni residuo di terra, quindi asciugatele perfettamente. Infilzate le patate per il lungo con uno spiedino, a 3/4 dell'altezza. Con un coltello affilato praticate sulle patate tanti tagli come se doveste tagliarle a fette di circa 4 mm di spessore, arrivando con la lama fino allo spiedino. Al termine, eliminate quest'ultimo. • **Farcite** le patate nelle incisioni con la miscela preparata, aprendo bene ogni fettina. Avvolgetele in cartocci di carta di alluminio, mettete in forno già caldo a 200 °C e fate cuocere per 30-35 minuti. • **Levate**, aprite i cartocci e condite le patate con un filo di olio. Distribuite su ogni patata una fettina di lardo, spolverizzate con un po' di pangrattato, rimettete in forno e completate la cottura sotto il grill per altri 10 minuti. Levate, portate in tavola e servite.

Patate al cartoccio salmone e panna acidulata

Ingredienti per 8 persone
8 **patate medie** • 200 g **di salmone affumicato a fette sottili** • 2-3 steli **di erba cipollina** • 1 rametto **di aneto** • 1 **limone panna fresca** • **burro** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Spazzolate** le patate, lavatele bene per eliminare ogni residuo di terra, quindi asciugatele perfettamente. Infilzate le patate per il lungo con uno spiedino, a 3/4 dell'altezza. Con un coltello affilato praticate sulle patate tanti tagli come se doveste tagliarle a fette di circa 4 mm di spessore, arrivando con la lama fino allo spiedino. Al termine, eliminate quest'ultimo.
• **Fate** fondere un po' di burro in una casseruola e, con un pennellino, ungete le patate nei taglietti e condite con un pizzico di sale e di pepe. Avvolgete le patate in cartocci di carta di alluminio, mettete in forno già caldo a 200 °C e fate cuocere per 30-35 minuti. Levate, aprite i cartocci, cospargete le patate con un altro po' di burro fuso, rimettete in forno e completate la cottura sotto il grill per altri 10 minuti circa. • **Intanto**, raccogliete la panna in una ciotola, aggiungete il succo filtrato di 1/2 limone e un po' di erba cipollina tagliuzzata con le forbici, e amalgamate. Sfornate le patate, farcitele con le fettine di salmone e con la panna acidulata, profumate con un po' di aneto tritato e servite.

Patate al cartoccio salsiccia e scamorza

Ingredienti per 8 persone
8 **patate medie** • 200 g **di salsicce**
150 g **di scamorza affumicata**
1/2 bicchiere **di vino bianco** • 1 foglia **di alloro** • **burro** • **olio extravergine di oliva** **sale e pepe**

Preparazione
• **Lavate** le patate e asciugatele perfettamente. Infilzate le patate per il lungo con uno spiedino, a 3/4 dell'altezza. Con un coltello praticate sulle patate tanti tagli come se doveste tagliarle a fette di circa 4 mm di spessore, arrivando con la lama fino allo spiedino. Al termine, eliminate quest'ultimo. • **Fate** fondere un po' di burro in una casseruola e, con un pennellino, ungete le patate nei taglietti e condite con un pizzico di sale e di pepe. Avvolgete le patate in cartocci di carta di alluminio, infornate a 200 °C e fate cuocere per 30-35 minuti. • **Intanto** scaldate una padella, unite le salsicce, spellate e sgranate, e fate rosolare. Aggiungete l'alloro e sfumate con il vino. Condite con un filo di olio e portate a cottura. Levate e tenete da parte. Grattugiate la scamorza e miscelate con la salsiccia. • **Sfornate** le patate, aprite i cartocci e distribuite il ripieno di scamorza e salsiccia. Rimettete in forno e fate cuocere sotto il grill per una decina di minuti. Levate, portate in tavola e servite.

Patate a sorpresa

Ingredienti per 4 persone
4 **patate** • 4 cucchiai **di parmigiano grattugiato** • 4 cucchiai **di squacquerone santoreggia**

Preparazione
• **Prendete** le patate, lavatele bene e mettetele in una pirofila da forno. Fatele cuocere a 180 °C finché saranno morbide. Durante la cottura, punzecchiatele con uno stecchino per capire quando la polpa è tenera. • **Una volta cotte**, tagliate la calotta superiore, nel senso della lunghezza e con un cucchiaino togliete la polpa. Lasciate 1/2 cm di polpa intorno alla buccia.
• **Raccogliete** la polpa tolta in una ciotola, schiacciatela e aggiungete 3 cucchiai di parmigiano, lo squacquerone e la santoreggia tritata. Amalgamate bene e farcite con questo composto le patate, aiutandovi con un cucchiaio. Richiudetele con le rispettive calotte e riponetele di nuovo nella pirofila. Spolverizzate con il parmigiano rimasto e fatele cuocere in forno per altri 10 minuti. Sfornate, lasciate raffreddare e servite.

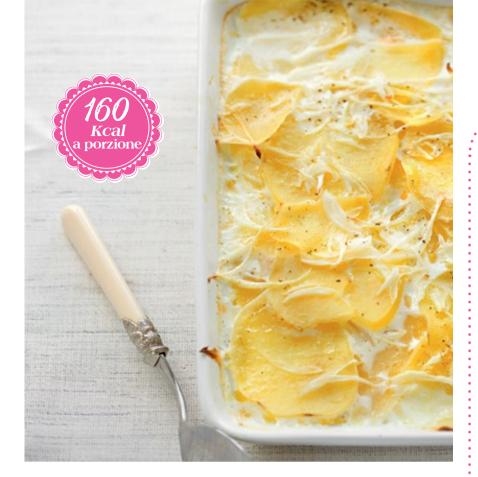
0,80€ a porzione

A PASTA BIANCA

A PASTA GIALLA

5

5 ricette con un minimo comune multiplo: una dorata e succulenta crosticina. Dai consigli di base per delle patate al forno perfette, a tante idee gustose per preparare dei piatti insoliti e creativi. A base di patate, *of course*!

160 Kcal a porzione

Patate sabbiose

Ingredienti per 4 persone
5-6 **patate** • 100 g **di pancetta affumicata a dadini** • 80 g **di pane raffermo** • 1 spicchio **di aglio** • 1 rametto **di rosmarino** • **olio extravergine di oliva** • **sale**

Preparazione
• **Sbucciate** le patate, tagliatele a cubetti non troppo piccoli e immergeteli in una ciotola con acqua fredda. Passate al mixer il pane raffermo, unite gli aghi del rametto di rosmarino e frullate ancora. Scolate le patate e asciugatele su un foglio di carta assorbente da cucina. • **Versate** 3-4 cucchiai di olio in una padella con l'aglio e fate insaporire per 2-3 minuti, facendo attenzione che l'aglio non scurisca, poi levatelo. Unite i dadini di pancetta e fateli rosolare, mescolandoli ogni tanto con un cucchiaio di legno. Aggiungete i cubetti di patate, spolverizzate con la miscela di pane raffermo e rosmarino, mescolate per distribuire il condimento, regolate di sale e fate saltare per qualche minuto. • Foderate una teglia con un foglio di carta forno, distribuitevi le patate, infornate a 200 °C per 15-20 minuti e portate a cottura, mescolando un paio di volte. Una volta cotte, sfornate le patate e servitele ancora calde.

Patate al latte

Ingredienti per 4 persone
800 g **di patate** • 500 ml **di latte**
1 **cipolla bianca** • 1 rametto **di salvia**
burro • **sale e pepe**

Preparazione
• **Sbucciate** le patate, lavatele accuratamente e asciugatele con un canovaccio. Tagliatele a fettine sottili con l'aiuto di una mandolina e disponetele, leggermente sovrapposte, in una pirofila da forno. Affettate sottilmente la cipolla e aggiungetela alle patate. Regolate di sale e profumate con il pepe nero e la salvia tritata. • **Bagnate** tutto con il latte e distribuite in superficie qualche fiocchetto di burro. Coprite con un foglio di alluminio, mettete in forno già caldo a 170 °C e fate cuocere per 15 minuti. • **Trascorso** il tempo, eliminate la carta di alluminio, rimettete in forno e completate la cottura per 30 minuti circa, finché non si sarà formata in superficie una crosticina dorata. Una volta cotte, sfornate le patate e portate in tavola.

Come fare *le patate al forno*

Il **segreto** per patate al forno impeccabili: tagliatele a cubetti, sbollentatele, scolatele e asciugatele con carta assorbente da cucina. Sistematele poi su una leccarda con aromi e olio e… via in forno preriscaldato a 200 °C per almeno 20 minuti!

Cottura *al sale*

Fa parte delle cotture il cui obiettivo è cuocere l'ingrediente senza aggiunta di grassi. Il principio è lo stesso della cottura al cartoccio, alla cenere, alla creta, a loro volta evoluzione di quella sotto sabbia o sotto terra. Il procedimento base prevede la copertura con sale grosso in proporzioni di 1,5 kg di sale per 1 kg di alimento.

NOVELLE

Patate al sale

Ingredienti per 4 persone
500 g **di patate novelle** • 1 kg **di sale grosso** • 1 rametto **di rosmarino**
olio extravergine di oliva

Preparazione
• **Raccogliete** il sale in una ciotola, unite gli aghi di rosmarino tritati, bagnate con poca acqua e mescolate. Lavate le patate senza sbucciarle, quindi asciugatele e punzecchiatele con uno stecchino. • **Versate** uno strato di sale in una pirofila, adagiateci le patate, facendo in modo che non si tocchino, quindi coprite con il sale rimasto. Mettete in forno già caldo a 200 °C e fate cuocere per un'ora e mezza circa. • **Trascorso** il tempo di cottura, levate dal forno, rompete la crosta e liberate le patate. Lasciatele intiepidire, tagliatele a fette (sempre con la buccia), conditele con un filo di olio extravergine di oliva e servite.

Patate novelle al timo

Ingredienti per 4 persone
800 g **di patate novelle** • 2 rametti **di timo**
1 rametto **di rosmarino** • 1 spicchio **di aglio** • 1 manciata **di pangrattato**
olio extravergine di oliva • **sale**

Preparazione
• **Fate** cuocere le patate novelle per pochi minuti in acqua bollente. Una volta pronte, trasferitele in una teglia con il timo, il rosmarino, l'aglio e il pangrattato.
• **Irrorate** con un filo di olio extravergine di oliva e fate cuocere in forno già caldo a 180 °C per circa 10 minuti. Una volta dorate, sfornate le patate, regolate di sale e portate in tavola ben calde.

La buona *novella*

Le patate novelle sono raccolte molto giovani, quando gli zuccheri che contengono non si sono ancora trasformati in amido. Solitamente di taglia piccola e con buccia sottile, hanno una polpa che, una volta cotta, diventa liscia e cremosa. Le patate novelle sono ottime se cotte al forno o bollite.

Patate alla Anna

Ingredienti per 6 persone
1 kg **di patate a pasta gialla** • 100 g **di burro** • 1 rametto **di timo** • **sale e pepe**

vi serve inoltre
uno stampo a cerniera da 20 cm di diametro

Preparazione
• **Sbucciate** le patate e tornitele con un coltellino in modo che la superficie risulti più regolare possibile. Tagliatele a fettine sottili (circa 2-3 mm) aiutandovi con una mandolina. Scartate le fette più piccole, che potrete utilizzare per zuppe o purè.
• **Imburrate** abbondantemente il fondo e le pareti dello stampo, e sistemate sul fondo, vicino alle pareti, una corona di fette di patate, sistemandole leggermente sovrapposte. Fate un secondo giro, accanto al primo, sovrapponendo le fette in senso opposto. Continuate così fino a coprire completamente il fondo dello stampo.
• **Aggiustate** di sale, profumate con una macinata di pepe e qualche fogliolina di timo, e distribuite tanti fiocchetti di burro morbido. Fate un secondo strato di patate e continuate fino a esaurimento degli ingredienti. Terminate con fiocchetti di burro, premete il tutto con una spatola e coprite con un foglio di alluminio. • **Fate cuocere** in forno caldo a 180 °C per circa 35-40 minuti. Sfornate, scolate il grasso in eccesso, sganciate la cerniera dello stampo, fate scivolare il tortino su un piatto da portata e servitelo guarnendo con il timo.

SPECIALE PATATE

A PASTA GIALLA

Affari di gusto

"Mi è capitato spesso di scegliere gli uomini sbagliati [...] ma non ho avuto nessun rimpianto per le patate che hanno fatto da contorno ai miei amori", così Rachel Samstat, alter ego della scrittrice Nora Ephron, introduce la ricetta delle patate alla Anna nel libro, poi diventato film, *Heartburn - Affari di cuore*. La ricetta prende il nome da Anna Deslions, una cortigiana francese di fine '800, alla quale lo chef Adolphe Dugléré dedicò questo piatto, semplice ma voluttuoso.

0,40€ a porzione

8 varianti fantasiose e irresistibili di un grande classico della cucina campana: dal più tradizionale stampo in forno, a polpettoni inaspettati e rotoli farciti,passando per goduriose versioni in padella.

◁ Gattò di patate con cavolfiori viola e stracchino

Ingredienti per uno stampo da 22 cm di diametro
1,200 kg **di patate rosse** • 2 **uova**
90 g **di parmigiano grattugiato**
100 g **di burro + altro per imburrare**
100 ml **di latte** • 1 cespo **di cavolfiore viola** • 250 g **di stracchino** • **pangrattato timo fresco** • **sale e pepe nero**

Preparazione
• **Pulite** il cavolfiore prelevando solo le cimette. Lavatelo e cuocetelo in acqua bollente e salata per circa 15 minuti, fin quando non sarà tenero. Scolatelo accuratamente e raccoglietelo in una ciotola. Schiacciatelo grossolanamente con una forchetta, salate e cospargete di pepe. Aggiungete 40 g di parmigiano, 40 g di burro e amalgamate. • **Lavate** e lessate le patate per circa 20 minuti dalla bollitura, fin quando non risulteranno morbide. Scolatele e passatele ancora calde nello schiacciapatate, raccogliendo la polpa in una ciotola. Aggiungete il parmigiano e il burro restanti e mescolate. Incorporate poi il latte freddo, salate e aggiungete le uova. Amalgamate tutto con un cucchiaio di legno. • **Imburrate** accuratamente e cospargete di pangrattato uno stampo a cerniera. Utilizzate circa metà composto di patate per fare un primo strato, appiattendo la parte centrale con il dorso di un cucchiaio in modo da formare un "guscio". Distribuite quindi un generoso strato di stracchino e uno di cavolfiori. Compattate bene. Versate il restante composto di patate e, se preferite, decorate con un sac à poche e bocchetta a stella, formando delle *patate duchessa*.
• **Cospargete** la superficie del timballo di pangrattato e di fiocchi di burro. Cuocete in forno statico preriscaldato a 190°C per circa 45 minuti, o comunque fin quando sulla superficie non si sarà formata una crosticina dorata. Sfornate, lasciate rassettare per un quarto d'ora, sformate delicatamente e portate in tavola ultimando con foglioline di timo fresco.

A PASTA BIANCA

0,50€ a porzione

SPECIALE PATATE

Girandole di patate alle erbe aromatiche △

Ingredienti per 8 persone
1 kg **di patate a pasta bianca** • 150 g **di farina integrale** • 100 g **di burro**
2 **uova** • 1 **scalogno** • **erbe aromatiche (timo, origano, rosmarino, ecc.)** • **olio extravergine di oliva** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Lavate** le patate e lessatele intere, fatele cuocere con la buccia a 180 °C per circa 1 ora. Una volta cotte, sbucciatele, schiacciatele col passapatate, raccogliete il purè in una terrina e lasciate intiepidire. Aggiungete le uova, 50 g di burro e la farina setacciata. Lavorate bene e aggiustate di sale e di pepe. • **Realizzate** un trito con le erbe aromatiche che preferite e unitele al burro rimanente. Prendete un canovaccio pulito e stendetelo sul piano di lavoro. Versate sopra le patate e realizzate uno strato di forma rettangolare alto 3 cm. Aggiungete dei ciuffetti di burro aromatizzato e lo scalogno tritato. • **A questo punto**, aiutandovi con il telo, arrotolate le patate e sigillate il rotolo ottenuto nel canovaccio, annodandone le estremità. Fatelo lessare in acqua bollente leggermente salata per mezz'ora circa. Scolatelo e fatelo intiepidire. Servite il rotolo tagliato a girandole, condite con olio a crudo e portate in tavola.

Gattò di patate e cipolle

Ingredienti per 8 persone
1 kg **di patate a pasta bianca** • 2-3 **cipolle**
prezzemolo • **maggiorana** • **basilico**
olio extravergine di oliva • **sale e pepe**

Preparazione
• **Lavate** e sbucciate le patate. Grattugiatele con una grattugia a fori grossi e mescolate il composto ottenuto con le cipolle affettate sottilmente e le erbe aromatiche tritate. Aggiungete un pizzico di sale e profumate con una macinata di pepe. • **Scaldate** e ungete una padella antiaderente, versate il composto e fate cuocere a fuoco medio il tortino (che dovrà essere alto 1 cm), coperto per i primi 5 minuti. Capovolgete il tortino, aggiungete ancora un po' di olio nella padella e cuocete ancora qualche minuto. Fatelo asciugare su carta assorbente da cucina e servitelo tagliato a fette.

Minigattò aromatici in crosta

Ingredienti per 4 persone
1 kg **di patate a pasta bianca**
1 confezione **di pasta brisée**
200 g **di parmigiano** • 100 g **di mozzarella per pizza** • 1 mazzetto **di prezzemolo**
1 mazzetto **di erba cipollina** • 1 mazzetto **di coriandolo** • 2 **tuorli** • **burro** • **pangrattato**
sale e pepe

Preparazione
• **Lessate** le patate in abbondante acqua leggermente salata; scolatele, lasciatele intiepidire e poi sbucciatele. Con uno schiacciapatate riducetele in purè, raccogliendolo direttamente in una ciotola. Unite le erbe aromatiche, tritate finemente, il parmigiano grattugiato e i tuorli. Salate, pepate e mescolate accuratamente.
• **Imburrate** degli stampini per crostatine e rivestiteli con la pasta brisée; distribuite un pochino di composto di patate e la mozzarella a dadini. Coprite con altro composto di patate e schiacciate tutto con i rebbi di una forchetta. Spolverizzate con il pangrattato, infornate a 180 °C e fate cuocere per circa 25 minuti. Sfornate, lasciate raffreddare e infine sformate.

Gattò di patate finocchi e radicchio rosso

Ingredienti per 6-8 persone
1,5 kg **di patate vecchie a pasta bianca**
1 kg **di finocchi** • 500 g **di radicchio rosso**
70 g **di pancetta tesa a fette sottili**
3 **uova** • 1 **scalogno** • 2-3 rametti **di timo**
2 ciuffi **di prezzemolo riccio** • 2 ciuffi **di salvia** • 1 spicchio **di aglio**
40 g **di mandorle pelate** • **pecorino grattugiato** • **parmigiano grattugiato**
150 g **di burro** • **latte (facoltativo)** • **olio extravergine di oliva** • **sale e pepe**

vi servono inoltre
uno stampo a cerniera del diametro di 16 cm • **burro e pangrattato per lo stampo**

Preparazione
• **Lavate** bene le patate e lessatele con tutta la buccia. Una volta cotte, sbucciatele da calde e schiacciatele in una ciotola grande. Lavorate il purè con l'aiuto di un cucchiaio di legno fin quando non sarà ben amalgamato. Tagliate a striscioline fini la pancetta tesa (lasciandone 2 fette per la guarnizione finale) e unitele, insieme al pecorino, alle patate. Aggiungete anche 120 g di burro morbido e le uova. Mescolate bene fino al completo assorbimento di tutti gli ingredienti, aggiustate di sale e profumate di pepe (se la consistenza dell'impasto dovesse risultare un po' dura, ammorbidite con poco latte).
• **Lavate** e mondate i finocchi eliminando la base dura, i gambi e le foglie esterne. Tagliateli in fette spesse circa 5-6 mm e metteteli in acqua fredda. Mondate il radicchio e tagliatelo a julienne. In una casseruola, fate sciogliere il burro rimanente, aggiungete le fette di finocchio con i rametti di timo e lo scalogno affettato sottilmente. Salate, versate un mestolo di acqua, coprite e fate bollire per circa 10 minuti. • **Fate** saltare il radicchio in una padella con 2 cucchiai di olio, lo spicchio di aglio e 1 ciuffo di prezzemolo tritato finemente. Fate cuocere per circa 2-3 minuti, togliete l'aglio e aggiustate di sale. Nel frattempo imburrate uno stampo ad anello con cerniera lungo tutte le pareti e cospargetelo di pangrattato, posizionatelo in una teglia più grande con la base rivestita di carta forno e formate una base con il composto di patate di almeno 2 cm. • **Farcite** con i finocchi, cospargete di parmigiano e versate sopra uno strato di radicchio. Continuate con le patate, poi di nuovo finocchi, parmigiano e radicchio. Terminate con le patate e mettete in forno già caldo a 190 °C per 20-25 minuti. Negli ultimi 5 minuti spolverizzate con il parmigiano. • **Nel frattempo** che il gattò è in cottura, mettete la pancetta tenuta da parte in una padella e fatela dorare a fuoco vivace. Una volta che sarà diventata croccante, mettete da parte e nella stessa padella, dopo aver eliminato il grasso in eccesso, fate tostare le mandorle, aggiustando di sale. Sfornate il gattò, sformatelo sul piatto di servizio, decorate con fette di pancetta, foglie di salvia e mandorle, e servite tiepido.

SPECIALE PATATE

A PASTA BIANCA

△ Polpettone di patate e verdure con salsa tonnata

Ingredienti per 6-8 persone
800 g **di patate a pasta bianca**
1 **peperone rosso** • 1 **zucchina** • 1 costa **di sedano verde** • 1 **cipolla rossa di Tropea** • 1 **carota** • 60 g **di ricotta**
1 **uovo** • 1 **tuorlo** • 100 g **di pangrattato**
60 g **di grana padano grattugiato**
timo fresco • **olio extravergine di oliva**
sale e pepe

Preparazione
• **Fate cuocere** le patate, precedentemente lavate, con la buccia. Pulite anche le verdure e tagliatele a dadini. Fatele rosolare a fiamma viva per un paio di minuti con 2 cucchiai di olio extravergine di oliva. Una volta cotte le patate, sbucciatele e schiacciatele con lo schiacciapatate. • **Unite** il grana, le verdure, l'uovo intero e il tuorlo, la ricotta, un pizzico di timo, metà del pangrattato e regolate di sale e di pepe. Lavorate con un cucchiaio in modo da amalgamare per bene il composto. • **Rivestite** una teglia con la carta forno bagnata e strizzata, versatevi metà del pangrattato rimasto, quindi disponete il composto dandogli la forma di un polpettone, aiutandovi con le mani bagnate con dell'acqua. Cospargete la superficie con il resto del pangrattato, condite con un filo di olio e infornate a 180 °C per 30 minuti circa. Una volta cotto, servite il polpettone tiepido con la salsa tonnata.

Salsa *tonnata*

Per 6-8 persone: scolate **100 g di tonno sott'olio** e frullatelo con **2 filetti di acciuga, 30 g di capperi lavati, il succo di 1 limone** e **150 g di maionese**, in modo da ottenere una salsa densa.

Polpettone ligure ▽ con pomodorini

Ingredienti per 4 persone
3-4 **patate** • 200 g **di fagiolini**
3 **uova** • 1/2 bicchiere **di latte**
50 g **di parmigiano grattugiato**
pangrattato • **olio extravergine di oliva**
sale e pepe

per accompagnare
300 g **di pomodorini ciliegia** • **olio extravergine di oliva** • **sale**

Preparazione
• **Immergete** le patate in acqua fredda, portatele a bollore e lessatele per 30 minuti. Al termine levatele, sbucciatele e passatele allo schiacciapatate. Lessate anche i fagiolini per qualche minuto, poi scolateli e tagliateli a pezzettini. • **Raccogliete** patate e fagiolini in una ciotola, bagnate con il latte, unite le uova, il parmigiano, un pizzico di sale e di pepe, e mescolate per amalgamare. Se il composto risultasse troppo "lento", aggiungete un po' di pangrattato.• **Ungete** leggermente una teglia con olio extravergine e cospargetela di pangrattato. Riempite la teglia con il composto preparato, spolverizzate in superficie con altro pangrattato e infornate a 200 °C per 15 minuti. • **Trascorso** il tempo, levate e lasciate raffreddare. Infine servite con una salsa di pomodoro preparata saltando per qualche minuto i pomodorini, tagliati a metà, in una padella con un filo di olio e un pizzico di sale.

Polpettone di patate con pomodorini alla maggiorana

Ingredienti per 4-6 persone
800 g **di patate a pasta bianca già lessate** • 200 g **di fagiolini**
100 g **di prescinsêua**
80 g **di pangrattato** • 40 g **di grana grattugiato** • 1 rametto **di maggiorana**
2 rametti **di timo tritati** • 2 **carote**
2 **zucchine** • 1 **cipollotto** • 1 **uovo**
1 **tuorlo** • **noce moscata** • **olio extravergine di oliva** • **sale**

Preparazione
• **Con uno schiacciapatate** schiacciate le patate e raccogliete il purè ottenuto in una ciotola. Sciacquate le zucchine e le carote, mondatele e tagliatele a dadini; lavate i fagiolini, spuntateli e lessateli in acqua salata. Scolateli, passateli sotto l'acqua fredda e tagliateli a tocchetti. • **Pulite** il cipollotto, tagliatelo a fettine e fatele rosolare in una padella con 4 cucchiai di olio. Aggiungete le verdure, salate e fate cuocere per circa 20 minuti. Una volta cotte, prelevate le verdure con un mestolo forato e tritatele con una mezzaluna. Unite al purè di patate il grana, l'uovo, il tuorlo, la prescinsêua, il timo, metà maggiorana tritata e le verdure. Salate, aggiungete un pizzico di noce moscata e 50 g di pangrattato, e mescolate bene. • Trasferite il composto in una teglia, rivestita con carta forno, e con le mani inumidite dategli la forma di un polpettone. Cospargete la superficie con il pangrattato restante, premendolo delicatamente per farlo aderire bene. Irrorate con un filo di olio e infornate a 180° per circa 30 minuti. Levate e lasciate intiepidire. • Tagliate il polpettone a fette e servite, accompagnando con i pomodorini.

Pomodorini alla maggiorana

Lavate **200 g di pomodorini ciliegia** e tagliateli a spicchi. In una padella scaldate **un filo di olio extravergine di oliva** e fatevi saltare i pomodorini con **un pizzico di sale** e **1 rametto di maggiorana** per pochi minuti.

Coccole di PATATE 10

10 ricette per 10 **comfort food**, antidoti perfetti contro il freddo e il cattivo umore, tutti a base di patate. Con la loro consistenza farinosa e il grande apporto di amido, sono un ingrediente di base prezioso per creme, minestre, zuppe e vellutate.

◁ Crema di patate e carciofi

Ingredienti per 4-6 persone
300 g **di patate** • 1/2 l **di brodo vegetale** • 6 **carciofi** • 1 **cipolla**
1 costa **di sedano** • 1 **limone**
pane tipo baguette a fette
olio extravergine di oliva • **olio di semi**
sale e pepe bianco

Preparazione
• **Mondate** i carciofi, eliminando le foglie più dure e il gambo, tagliateli a spicchi e metteteli a bagno in acqua acidulata con succo di limone. Mondate e tritate il sedano e la cipolla. Fate appassire il trito in una casseruola con 2 cucchiai di olio di oliva. Unite i carciofi scolati e le patate, sbucciate e tagliate a cubetti, e fate cuocere per 5 minuti. • **Bagnate** con un bicchiere di brodo bollente, regolate di sale, profumate con una macinata abbondante di pepe bianco e fate cuocere per una trentina di minuti (aggiungete altro brodo bollente, se dovesse asciugarsi troppo).
• Trascorso il tempo, frullate tutto fino a ottenere una crema sufficientemente densa, ma non troppo (nel caso unite altro brodo). Servite la crema nelle ciotole individuali, accompagnandola con crostini di pane fritti nell'olio di semi e decorando con delle foglie di carciofo.

△ Crema di patate viola con coste di sedano e carote caramellate

Ingredienti per 4 persone
300 g **di patate viola** • 200 g **di coste di sedano verdi** • 200 g **di carote**
100 g **di yogurt magro e senza zucchero**
60 g **di zucchero di canna** • 50 ml **di aceto di vino bianco** • **brodo vegetale**
olio extravergine di oliva • **sale e pepe**

Preparazione
• **Lavate** le patate, sbucciatele, tagliatele a cubetti e fatele bollire in acqua salata. Scolatele e tenetele da parte. Mondate le carote e i coste di sedano e tagliatele a bastoncino; fatele saltare in una casseruola con un filo di olio su fiamma vivace. Dopo circa 5 minuti, aggiungete lo zucchero di canna e fate sciogliere, quindi bagnate con l'aceto. Fate cuocere (fino a che lo zucchero abbia glassato le verdure) e spegnete. • **Raccogliete** le patate nel bicchiere del mixer, salate, pepate e frullate, unendo un pochino di brodo. Passate al setaccio il purè ottenuto e unitevi lo yogurt. Mettete su fuoco dolce e fate scaldare per pochi minuti. Disponete nelle fondine individuali, condite con un filo di olio a crudo e guarnite con le verdure caramellate.

Crema di patate ▽ e funghi porcini

Ingredienti per 4 persone
600 g **di patate a pasta bianca**
500 g **di porcini** • 4 **scalogni** • 2 rametti **di timo fresco** • 1 cucchiaio **di prezzemolo tritato** • 1 ciuffo **di prezzemolo per la decorazione** • 1 spicchio **di aglio**
olio extravergine di oliva • **sale**

Preparazione
• **Tritate** gli scalogni e fateli rosolare in una padella con un filo di olio. Sbucciate le patate, lavatele e tagliatele a pezzi medi; aggiungetele agli scalogni e fatele insaporire unendo il timo legato con spago da cucina. Coprite con acqua, portate a bollore e regolate di sale. • **Una volta cotte** le patate, eliminate il timo e frullate il tutto con un mixer da cucina fino a ottenere una crema vellutata. Tenete da parte in caldo. Pulite i funghi e tagliateli a fette spesse; in una padella fate rosolare l'aglio schiacciato con un filo di olio. • **Unite** i funghi e fateli saltare su fiamma vivace per pochi minuti. Profumate con il prezzemolo tritato e regolate di sale. Impiattate la crema di patate, guarnite con i funghi porcini trifolati e un ciuffetto di prezzemolo, e servite.

Pasta e patate

Ingredienti per 2 persone
150 g **di ditaloni rigati**
2 **patate medie**
1/2 bicchiere **di passata di pomodoro**
sedano • **brodo vegetale**
olio extravergine di oliva • **sale**

Preparazione
• **Sbucciate** le patate e tagliatele a cubetti. Mettetele in una pentola ampia, insieme al sedano,a un filo di olio di oliva e alla passata di pomodoro. Coprite a filo con il brodo e fate cuocere per circa 15 minuti, girando di tanto in tanto e schiacciando parte delle patate con il dorso di un cucchiaio di legno. • **Quando** le patate sono cotte, unite la pasta e fate cuocere aggiungendo, se necessario, del brodo. Mescolate spesso e fate cuocere fino a cottura della pasta. Aggiustate di sale, spegnete e servite con un filo di olio a crudo.

Nemici giurati

I principali nemici delle patate sono la **luce** e il **freddo**. Si consiglia pertanto di conservarle in un **luogo buio** e **asciutto**, ad esempio in un **sacchetto di carta**. Il freddo altera il naturale sapore delle patate, trasformando l'amido in zucchero.

Zuppa di batata arrosto

Ingredienti per 3 persone
700 g **di batate** • 1 **cipolla** • 2 spicchi **di aglio** • 2 **carote** • 900 ml **di brodo vegetale** • 1 cucchiaio **di olio extravergine di oliva** • 1 cucchiaio **di berberé**

per guarnire
semi di sesamo • qualche cucchiaino **di yogurt bianco di soia** • **limone prezzemolo**

• **Mondate** e lavate tutte le verdure. Tagliate la cipolla in fette piuttosto grosse e le batate a pezzi di medie dimensioni. Private l'aglio dell'anima e dividete ogni spicchio in due. Unite tutte le verdure in una teglia antiaderente. Salate. Diluite il berberé con l'olio. • **Cospargete** questa salsina sulle verdure e mescolatele per farla attecchire in modo uniforme. Mettete in forno già caldo a 220 °C per 30-35 minuti circa, girando di tanto in tanto. • **Quando** sono pronte, mettetele un po' per volta nel frullatore con un po' di brodo. Frullate e continuate fino a che non sono finite (il brodo serve tutto), magari lasciando qualche pezzo intatto per guarnire i piatti. Versate in una pentola e scaldate. Intanto tostare i semi di sesamo in un padellino senza aggiungere olio. Unite allo yogurt qualche goccia di limone. • **Impiattate** la zuppa, cospargete di semi, mettete qualche verdurina al centro, un po' di yogurt intorno e spolverizzate di prezzemolo.

Sapori d'Africa

Il **berberé** è un mix di spezie eritreo/etiope: è composto da peperoncino, coriandolo, chiodi di garofano, cardamomo, semi di finocchio, pimento, pepe nero, fieno greco e cannella.

Potage di patate broccoletti e cavolfiore con bocconcini di pecorino

Ingredienti per 4 persone
300 g **di patate** • 250 g **di cime di broccoletti** • 150 g **di cime di cavolfiore**
1 **cipolla** • 1 **carota** • **brodo vegetale**
2 dl **di panna** • **olio extravergine di oliva**
sale

per i bocconcini di pecorino
300 g **di pecorino stagionato grattugiato**
1 **uovo** • **farina** • **olio extravergine di oliva sale**

Preparazione
• **Sbucciate** le patate e tagliatele a dadini. Tagliate a pezzetti le cime di cavolfiore e quelle di broccoletti. Mondate carota e cipolla, tagliatele a dadini e fatele soffriggere in una casseruola con 2-3 cucchiai di olio. • **Unite** le patate, il cavolfiore e i broccoletti e lasciate insaporire per 2-3 minuti. Coprite con 1 l di brodo caldo, portate a ebollizione, incoperchiate e fate cuocere a fuoco basso per 45-50 minuti. • **Intanto** preparate i bocconcini di pecorino. Raccogliete in una ciotola il pecorino, unite l'uovo e amalgamate. Ricavate tante palline e fate raffreddare in frigo per 30-40 minuti. • **Trascorso** il tempo di cottura di patate, cavolfiore e broccoletti, levate la casseruola dal fuoco e passate tutto al passaverdura o al mixer. Rimettete sul fuoco, raffinate con la panna, regolate di sale, mescolate e lasciate ridurre per 20-30 minuti. • **Mentre** il potage è in cottura, levate i bocconcini di formaggio dal frigo. Passateli in un po' di farina e friggeteli in olio extravergine bollente. Man mano che sono pronti, scolateli su un foglio di carta assorbente da cucina. Distribuite il potage ormai pronto nei piatti individuali, completate con i bocconcini dorati, condite con un filo di olio a crudo e servite.

Potage di patate e castagne con porcini trifolati

Ingredienti per 4 persone
400 g **di patate** • 300 g **di castagne**
2 **cipolle** • 1 foglia **di alloro** • 1 rametto **di rosmarino** • 2 dl **di panna fresca** • **brodo vegetale** • **olio extravergine di oliva** • **sale**

per i porcini
2-3 **porcini** • 1 spicchio **di aglio** • **olio extravergine di oliva** • **sale**

Preparazione
• **Incidete** la buccia delle castagne, raccoglietele in una casseruola, copritele di acqua, unite l'alloro e lessatele per 40 minuti. Poi scolatele, sbucciatele ed eliminate la pellicina che le ricopre. • **Tritate** le cipolle e fatele appassire dolcemente in un'altra casseruola con 2-3 cucchiai di olio. Unite le patate e il rosmarino e lasciate insaporire per 2-3 minuti. Aggiungete le castagne, coprite con 1 l di brodo vegetale caldo, portate a ebollizione, incoperchiate e fate cuocere a fuoco basso per 45-50 minuti. • **Trascorso** il tempo, levate, eliminate il rosmarino e passate tutto al passaverdura o al mixer. Rimettete sul fuoco, incorporate la panna, regolate di sale e lasciate ridurre per 20-30 minuti. Mentre il potage è in cottura, mondate i porcini: spazzolateli con delicatezza ed eliminate la parte radicale, poi passateli con un foglio di carta assorbente da cucina inumidito e quindi tagliateli a fettine. • **Scaldate** 2-3 cucchiai di olio in una padella con lo spicchio di aglio schiacciato, unite i funghi, il sale e fateli saltare per un paio di minuti. Distribuite il potage nei piatti individuali, completate al centro con i funghi saltati, condite con un filo di olio a crudo e servite.

Potage di patate e zucca con crostini di sfoglia al formaggio

Ingredienti per 4 persone
400 g **di patate** • 400 g **di polpa di zucca già pulita** • 2 **scalogni** • 2 dl **di panna fresca** • **brodo vegetale** • **olio extravergine di oliva** • **sale**

per i crostini di sfoglia
1 rotolo **di pasta sfoglia**
100 g **di gorgonzola piccante**

Preparazione
• **Sbucciate** le patate e tagliatele a dadini. Tagliate a dadini anche la polpa di zucca e tritate gli scalogni. Fate appassire gli scalogni in una pentola con 2-3 cucchiai di olio. Aggiungete la dadolatina di patate e zucca e lasciate insaporire per 2-3 minuti. Coprite con 1 l di brodo vegetale caldo, portate a ebollizione, incoperchiate e fate cuocere a fuoco basso per 45-50 minuti. • **Trascorso** il tempo, levate e passate tutto al passaverdura o al mixer. Quindi rimettete sul fuoco, unite la panna, regolate di sale, mescolate e lasciate ridurre per 20-30 minuti, mescolando ogni tanto. • **Mentre** il potage è in cottura, stendete il rotolo di sfoglia e ritagliate tante listerelle larghe 1,5 cm e lunghe 4. Sbriciolate il gorgonzola piccante con i rebbi di una forchetta e distribuitelo sulle listerelle di sfoglia. • **Disponete** le listerelle su una teglia foderata con carta forno, infornate a 200 °C e fate cuocere per una decina di minuti. Distribuite il potage di patate e zucca nei piatti individuali e servitelo con i crostini di sfoglia al gorgonzola ben caldi.

Potage di patate e pomodoro con briciole di pane fritto

Ingredienti per 4 persone
400 g **di patate** • 300 g **di pomodori pelati**
2 **scalogni** • 2 dl **di panna fresca**
1 cucchiaio **di erbe di Provenza** • **brodo vegetale olio extravergine di oliva** • **sale**

per le briciole di pane
4 fette **di pane casereccio raffermo**
olio extravergine di oliva

Preparazione
• **Affettate** gli scalogni e fateli appassire in una casseruola con 2-3 cucchiai di olio. Unite le patate, sbucciate e tagliate a dadini, e lasciatele insaporire per 3-4 minuti. Aggiungete i pomodori, schiacciateli con una forchetta e proseguite la cottura per circa 5 minuti, mescolando ogni tanto. • **Coprite** con 1 l di brodo vegetale caldo, portate a ebollizione, incoperchiate e fate cuocere a fuoco basso per 45-50 minuti. Trascorso il tempo, levate e passate tutto. Rimettete sul fuoco, unite la panna, regolate di sale, mescolate e lasciate ridurre per 20-30 minuti. • **Intanto** sbriciolate grossolanamente le fette di pane e friggetele in abbondante olio extravergine ben caldo. Quando sono dorate, scolatele e fatele asciugare su un foglio di carta assorbente da cucina. • **Distribuite** il potage nei piatti individuali, spolverizzate con un pizzico di erbe di Provenza tritate, completate con le briciole di pane e con un filo di olio a crudo, e servite.

Potage di patate porri e cipolle con foglie di salvia fritte

Ingredienti per 4 persone
450 g **di patate** • 2 **porri** • 4 **cipolle**
2 dl **di panna fresca** • **brodo vegetale**
olio extravergine di oliva • **sale**

per le foglie di salvia fritte
8 foglie **di salvia** • 50 g **di farina**
1/2 dl **di birra** • 1 **albume** • **olio extravergine di oliva** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Lavate** e mondate i porri, eliminando la parte radicale e tutta la parte verde, e tagliateli a rondelle. Sbucciate le patate e fatele a dadini. Tritate le cipolle e fatele appassire dolcemente insieme alle rondelle di porro in una casseruola con 2-3 cucchiai di olio. Aggiungete le patate, lasciatele insaporire per un paio di minuti. Coprite con 1 l di brodo vegetale caldo, portate a ebollizione, incoperchiate e fate cuocere a fuoco basso per 45-50 minuti.
• **Trascorso** il tempo, levate e passate tutto al mixer. Quindi rimettete sul fuoco, unite la panna, regolate di sale, mescolate e lasciate ridurre per 20-30 minuti, mescolando ogni tanto. Mentre il potage è in cottura, lavate e asciugate perfettamente le foglie di salvia. Setacciate la farina in una ciotola, unite un pizzico di sale e una macinata di pepe, e mescolate. Versate a filo la birra e lavorate, fino a ottenere una pastella liscia.
• **Montate** a neve l'albume e incorporatelo delicatamente alla pastella, mescolando dal basso verso l'alto. Immergete a una a una le foglie di salvia nella pastella, per ricoprirle, quindi friggetele nell'olio bollente. Man mano che sono pronte, scolatele e fatele asciugare su un foglio di carta assorbente da cucina. Distribuite il potage ormai pronto nei piatti individuali, completate con le foglie di salvia e servite.

non chiamatelo purè!

4

Le *mashed potatoes* sono un contorno a base di patate schiacciate molto comune negli Stati Uniti e nei paesi anglosassoni. Qui lo trovate in 4 irresistibili varianti dal gusto rotondo, *very strong*.

Patate schiacciate con cipolle caramellate

Ingredienti per 2 persone
2 **cipolle di Tropea** • 4 **patate medie**
3 **cucchiai di latte** • **olio extravergine di oliva** • 1 ciuffo **di basilico** • **burro**
aceto balsamico • **sale e pepe**

Preparazione
• **Sbucciate** le patate, tagliatele a metà per il lungo e raccoglietele in una casseruola che le contenga a misura. Coprite di acqua, unite un pizzico di sale, portate a bollore e fate cuocere per 20-25 minuti.
• **Mentre** le patate sono in cottura, affettate sottilmente le cipolle e fatele appassire dolcemente in un'altra casseruola con 2-3 cucchiai di olio. Bagnate con un paio di cucchiai di acqua e 2-3 cucchiai di aceto balsamico e proseguite la cottura per una decina di minuti. Levate e tenete da parte.
• **Scolate** le patate, ormai pronte, rimettetele nella casseruola e fatele asciugare a fuoco medio per un paio di minuti. Spegnete e schiacciatele con l'apposito utensile. • Aggiungete il burro ammorbidito e lavorate ancora. Unite il latte tiepido e mescolate, condite con sale e pepe, e amalgamate. Distribuite le patate nei piatti individuali, copritele con le cipolle rosse caramellate, profumate con qualche foglia di basilico, portate in tavola e servite.

Born in the USA

Per quanto ricordino il nostro tradizionale purè di patate, le **mashed potatoes** – letteralmente "patate schiacciate" – sono un contorno tradizionalmente aromatizzato con aglio arrosto o erba cipollina che deve la sua particolarità al fatto di essere accompagnato sempre da un ricco condimento personalizzabile a seconda dei gusti. Quello più diffuso? Senza dubbio **formaggio cheddar** e **bacon** croccante!

Patate schiacciate con bacon croccante

Ingredienti per 2 persone
4 **patate medie** • 200 g **di bacon**
3 cucchiai **di latte** • **olio extravergine di oliva** • **burro** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Sbucciate** le patate, tagliatele a metà per il lungo e raccoglietele in una casseruola che le contenga a misura. Coprite di acqua, unite un pizzico di sale, portate a bollore e fate cuocere per 20-25 minuti. • **Trascorso** il tempo, scolate le patate, rimettetele nella casseruola e fatele asciugare a fuoco medio per un paio di minuti. Spegnete e schiacciatele con l'apposito utensile. • **Aggiungete** il burro ammorbidito e lavorate ancora. Unite il latte tiepido e mescolate, condite con sale e pepe, e amalgamate.
• **Scaldate** in una padella 2-3 cucchiai di olio, unite il bacon e fatelo soffriggere per qualche minuto. Distribuite le patate nei piatti, aggiungete le fette di bacon ben rosolate, portate in tavola e servite.

Patate schiacciate con baccalà alle olive

Ingredienti per 2 persone
4 **patate medie** • 300 g **di baccalà già ammollato** • 2 **cipolle** • 2 cucchiai **di olive di Gaeta già snocciolate** • **farina**
3 cucchiai **di latte** • un ciuffo **di prezzemolo** • **burro** • **olio extravergine di oliva** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Sbucciate** le patate, tagliatele a metà per il lungo e raccoglietele in una casseruola che le contenga a misura. Coprite di acqua, unite un pizzico di sale, portate a bollore e fate cuocere per 20-25 minuti.
• **Intanto** sciacquate il baccalà, tamponatelo con un canovaccio, tagliatelo a quadrotti ed eliminate le eventuali lische residue. Affettate le cipolle e fatele appassire in una casseruola con 2-3 cucchiai di olio. • **Unite** il baccalà dalla parte della pelle e le olive, tagliate a rondelle, incoperchiate e fate cuocere per 25 minuti a fuoco basso, senza mai girare i quadrotti di baccalà. • **Scolate** le patate, ormai pronte, rimettetele nella casseruola e fatele asciugare a fuoco medio per un paio di minuti. Quindi spegnete e schiacciatele con l'apposito utensile. • **Aggiungete** il burro ammorbidito e lavorate ancora. Unite il latte tiepido e mescolate, condite con sale e pepe, e amalgamate grossolanamente. Distribuite le patate nei piatti individuali, coprite con il baccalà alle olive e servite con un filo di olio a crudo.

Involtini di speck alle patate schiacciate e bitto

Ingredienti per 2 persone
4 **patate medie** • 150 g **di speck affettato sottile** • 100 g **di bitto**
3 cucchiai **di latte**
olio extravergine di oliva • **burro**
aceto balsamico • **sale e pepe**

Preparazione
• **Sbucciate** le patate, tagliatele a metà per il lungo e raccoglietele in una casseruola che le contenga a misura. Coprite di acqua, unite un pizzico di sale, portate a bollore e fate cuocere per 20-25 minuti. • **Trascorso** il tempo, scolatele, rimettetele nella casseruola e fatele asciugare a fuoco medio per un paio di minuti. Quindi spegnete e schiacciate con l'apposito utensile. Aggiungete il burro ammorbidito e lavorate ancora. Unite il latte tiepido, salate, pepate e mescolate.
• **Stendete** le fette di speck a due a due, sovrapponendole leggermente. Distribuite su ogni doppia fetta il composto di patate, aggiungete al centro il bitto, tagliato a dadini, e arrotolate ogni doppia fetta a involtino. • **Trasferite** gli involtini in una teglia foderata con carta forno, irrorate con un filo di olio extravergine a crudo, mettete in forno preriscaldato a 200 °C e fate cuocere per circa 10 minuti. Trascorso il tempo, levate, portate in tavola e servite.

Un sacco di patate!

Al naturale, intere, a spicchi, prefritte o preparate nei modi più svariati: non vi resta che scegliere il formato che preferite!

Patate novelle prefritte e surgelate. Selex, 600 g.

€1,95

Purè di patate fresco pronto in due minuti. Dimmidisì, 450 g.

€2,49

Patate surgelate con taglio rustico per la cottura in forno. Forno Country di McCain, 600 g.

€2,05

€2,50

Gnocchi freschi di patate Selenella, preparati con vere patate cotte al vapore nella propria buccia. Patamore, 400 g.

€2,49

Barchette di patate pensate per catturare le salse. Patasnella di Pizzoli, 600 g.

Patatine Selenella, con olio di oliva e dal ridotto contenuto calorico. PATA, 130 g.

€1,19

€3,49

Patate e carciofi, un contorno ricco pronto in soli 8 minuti a base di patate grigliate. Orogel, 400 g.

Pat Bon, i classici bastoncini di patate da friggere o cuocere in forno. Findus, 450 g.

€1,99

fantasia di purè

6

6 preparazioni fantasiose e colorate in cui la ricetta di base del purè si arricchisce di ingredienti e di sapore per stupire il palato e... gli ospiti!

180 Kcal a porzione

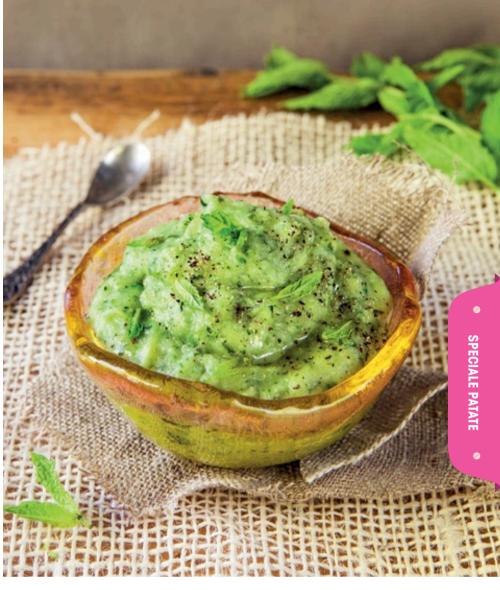
Purè di patate, carote e alloro

Ingredienti per 4 persone
2 **patate grandi** • 1 kg **di carote** 1/2 bicchiere **di latte** • 2 cucchiai **di parmigiano grattugiato** • 1 foglia **di alloro** • 1 noce **di burro** • **semi di papavero** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Portate** a bollore abbondante acqua in una pentola capiente. Lavate accuratamente le carote, spuntatele e raschiatele sotto l'acqua corrente; lavate le patate e sbucciatele. Tuffate carote e patate nell'acqua bollente, salate e fate cuocere per almeno 30 minuti o finché non saranno tenere, ma non sfatte.
• **Una volta** cotte, mettetele in un colapasta e lasciatele scolare bene; schiacciatele con uno schiacciapatate, raccogliendo il purè ottenuto nella pentola in cui le avete bollite. Aggiungete il parmigiano grattugiato e il burro, e amalgamate. • **Profumate** con l'alloro e mettete su fuoco basso, mescolando spesso con un cucchiaio di legno, in modo che il composto si asciughi perfettamente. Versate il latte bollente, poco alla volta, e mescolate per qualche minuto. La quantità del latte deve essere sufficiente a creare una crema morbida e omogenea, ma non liquida. • **Aggiustate** di sale e di pepe, togliete l'alloro e mescolate ancora fino a quando gli ingredienti non saranno tutti completamente amalgamati. Cospargete con una manciata di semi di papavero e servite.

Purè di patate e funghi ▽

Ingredienti per 4 persone
800 g **di patate** • 250 g **di funghi misti già mondati** • 100 g **di bitto a cubetti**
50 g **di burro** • 1 ciuffo **di menta**
1 spicchio **di aglio** • **latte** • **olio extravergine di oliva** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Lavate** bene le patate, raccoglietele in una casseruola e copritele di acqua fredda. Mettete sul fuoco, portate a ebollizione, salate e fate cuocere per una trentina di minuti (il tempo dipende dalla grandezza delle patate). Potete verificare la cottura infilzando una patata con uno stecchino di legno: se entrerà facilmente, vuol dire che sono pronte. • **Scolate** le patate e privatele della buccia con un coltello. Togliete anche eventuali impurità della polpa. Passate le patate a uno schiacciapatate, raccogliendo il purè ottenuto nella pentola in cui le avete bollite. Mettete la pentola sul fuoco, a fiamma bassissima, e mescolate con un cucchiaio di legno in modo che il composto si asciughi perfettamente. • **Incorporate** il burro a dadini, il bitto e il latte bollente, mescolando in continuazione. La quantità del latte deve essere sufficiente a creare una crema morbida e omogenea, ma non liquida. In una padella fate saltare i funghi con un filo di olio e l'aglio; regolate di sale e di pepe, e frullateli con un mixer da cucina, lasciandone qualcuno intero per la guarnizione finale. • **Unite** la crema di funghi al purè, aggiustate di sale e mescolate ancora fino a quando gli ingredienti non saranno amalgamati. Profumate con la menta, guarnite con i funghi tenuti da parte e servite.

Purè di patate, zucchine e menta △

Ingredienti per 4 persone
2 **patate** • 5 **zucchine medie**
150 ml **di latte** • 1 ciuffo **di menta**
50 g **di burro** • **parmigiano grattugiato**
sale

Preparazione
• **Lavate** bene le patate e le zucchine, sbucciate le prime e fate tutto a tocchetti (eliminando dalle zucchine un pochino della parte interna bianca). Raccoglietele in una casseruola e coprite di acqua fredda. Mettete sul fuoco, portate a ebollizione, salate e fate cuocere per una ventina di minuti (le verdure dovranno essere tenere ma non sfatte). • **Una volta** cotte, scolate le patate e le zucchine, e lasciatele riposare in un colapasta, quindi schiacciatele con uno schiacciapatate, raccogliendo il purè ottenuto nella pentola in cui le avete bollite. Mettete sul fuoco, a fiamma bassissima, e mescolate con un cucchiaio di legno in modo che il composto si asciughi perfettamente. • **Aggiungete** il burro a dadini, un cucchiaio di parmigiano e il latte bollente, sempre mescolando. La quantità del latte deve essere sufficiente a creare una crema morbida e omogenea, ma non liquida. Aggiustate di sale, profumate con qualche foglia di menta tritata e mescolate ancora fino ad amalgamare completamente. Portate in tavola e servite.

gli STEP
Uovo in camicia in 4 mosse

1

2

3

4

Purè di patate al sugo, con uovo in camicia e mozzarella di bufala

Ingredienti per 4 persone
4 **uova** • 800 g **di patate a pasta gialla**
300 g **di passata di pomodoro**
250 g **di mozzarella di bufala** • 1 spicchio **di aglio** • **olio extravergine di oliva**
sale e pepe

Preparazione
• **Sbucciate** le patate, tagliatele a tocchetti e lessateli in acqua leggermente salata. Scolateli e raccoglieteli in una ciotola. Schiacciateli e riduceteli in un purè aiutandovi con una frusta; aggiungete un po' di acqua di cottura per regolarne la densità. Tenete da parte in caldo. • **Fate rosolare** l'aglio con un filo di olio in una casseruola. Eliminatelo, versate la passata di pomodoro e fate cuocere per 7-8 minuti. Salate, spegnete e tenete da parte in caldo. Tagliate la mozzarella a fette. • **Cuocete** le uova: ritagliate un quadrato, da circa 20 cm di lato, di pellicola per alimenti (quella per la cottura nel microonde). Adagiatelo in una ciotolina e sgusciatevi l'uovo. Chiudete con dello spago da cucina e formate un sacchettino. Immergetelo in acqua bollente e fate cuocere per tre minuti. Scolate, fate intiepidire e rimuovete delicatamente la pellicola dalle uova. • **Distribuite** il purè nei piatti individuali e disponete sopra 2 fette di mozzarella. Condite con una cucchiaiata di passata e adagiate sopra un uovo. Completate con un filo di olio a crudo e una macinata di pepe, e servite.

Purè di patate ▽ e sedano rapa

Ingredienti per 6 persone
1 kg **di patate** • 1 **sedano rapa**
1 bicchiere **di latte** • 50 g **di burro**
1 rametto **di timo** • **sale**

Preparazione
• **Sbucciate** il sedano rapa e tagliatelo a pezzi. Lessatelo in abbondante acqua leggermente salata per almeno 30 minuti. Dopodiché, passatelo al passaverdura direttamente in un tegame e tenete da parte. • **Lavate** bene le patate, raccoglietele in una casseruola e copritele di acqua fredda. Mettete sul fuoco, portate a ebollizione, salate l'acqua e fate cuocere per una trentina di minuti (il tempo dipende dalla grandezza delle patate).
• **Scolate** le patate e tirate via la buccia con un coltello. Togliete anche eventuali impurità della polpa. Dividete le patate e passatele nello schiacciapatate, unendole al sedano rapa. Aggiungete il burro, il latte caldo e fate restringere a fuoco medio. Quando il purè sarà sodo e spumoso, aggiustate di sale, decorate con il timo e servite.

Purè di patate △ alla raclette

Ingredienti per 6 persone
800 g **di patate** • 400 g **di formaggio raclette** • 200 ml **di panna fresca** • **salvia**
50 g **di burro** • **noce moscata**
sale e pepe

Preparazione
• **Mettete** le patate in una casseruola, copritele con acqua fredda, portate a bollore e fate cuocere per 30 minuti. Quindi scolatele, sbucciatele e affettatele. Fate fondere il burro in una padella con 5-6 foglie di salvia, unite le patate e fatele rosolare per una decina di minuti, schiacciandole un po' con una forchetta. • **Affettate** il formaggio, unitelo alle patate e lasciatelo fondere. Unite la panna, mescolate con un cucchiaio e fate cuocere per qualche altro minuto. Condite con un pizzico di sale, profumate con una macinata di pepe, una grattugiata di noce moscata e servite.

Raclette

Raclette è il nome di un formaggio e di una delle più caratteristiche specialità svizzere. Tradizionalmente si prepara davanti al fuoco del camino, o con un apposito apparecchio elettrico da tavola, tenendo inclinata su un piatto mezza forma di formaggio e raschiandola man mano che fonde. Se preferite, potete sostituirla con una buona fontina o altro formaggio dolce.

Batate! 5

Non è un refuso di stampa, si chiamano batate e sono tra i tuberi più salutari al mondo. Ma soprattutto sono buonissime! Qui le trovate come protagoniste di 5 succulenti ricette, dal salato al dolce.

Lo sapevate?

La batata è meglio conosciuta come patata americana oppure patata dolce, proprio per il suo sapore dolciastro. Contiene tantissime sostanze utili al nostro organismo come fibre, vitamine, proteine, potassio, magnesio, ferro e calcio, per cui è un ortaggio davvero prezioso.

BATATA

0,90€ a porzione

◁ Risotto alla batata e gorgonzola piccante

Ingredienti per 4 persone
320 g **di riso tipo carnaroli** • 2-3 **batate rosse** • 150 g **di gorgonzola piccante stagionato** • 2 **scalogni** • 1/2 bicchiere **di vino bianco** • 1 rametto **di rosmarino** **brodo vegetale** • **parmigiano grattugiato** **burro** • **olio extravergine di oliva** • **sale**

Preparazione
• **Sbucciate** le batate, tagliatele a pezzettoni e fatele cuocere a vapore per 20-25 minuti, finché saranno ammorbidite. Al termine, schiacciatele con una forchetta. Tritate gli scalogni e fateli appassire in una casseruola con una noce di burro e un filo di olio. Unite le batate schiacciate, salate e lasciate insaporire per un paio di minuti. Levate e tenete da parte. • **Fate fondere** una noce di burro in un'altra casseruola, unite il riso e fatelo tostare a fuoco vivace per un paio di minuti. Bagnate con il vino bianco e fate sfumare. Unite un mestolo di brodo bollente e proseguite la cottura del risotto, aggiungendo altro brodo, man mano che viene assorbito. • **A metà cottura**, aggiungete le batate schiacciate e un po' di rosmarino; poco prima del termine, unite anche il gorgonzola, sbriciolato con le mani (tenetene da parte un po' per guarnire). • **Levate**, unite una noce di burro e un po' di parmigiano e mantecate. Distribuite il risotto in cocottine in grès, completate con un altro po' di gorgonzola sbriciolato e il parmigiano grattugiato, e servite.

Mousse di batate △ su crostini di pane

Ingredienti per 4 persone
1-2 **batate rosse** • qualche fetta **di pane ai cereali** • **panna fresca** **sale e pepe nero**

Preparazione
• **Sbucciate** le batate, tagliatele a cubetti e raccoglieteli in una casseruola. Coprite di acqua fredda, e fate cuocere per una decina di minuti a partire dal bollore, mescolando ogni tanto. Levate, scolate la dadolata e tamponatela con un foglio di carta assorbente da cucina. • **Raccogliete** la dadolata nel bicchiere del mixer, unite 1-2 cucchiai di panna fresca e frullate fino a ottenere una mousse omogenea. Al termine salate. Ritagliate le fette di pane con un coppapasta a forma di fiore. • **Mettete** le fette di pane in forno e fatele tostare per pochi minuti. Raccogliete la mousse in un sac à poche con la bocchetta rigata e guarnite i crostini. Profumate con una macinata di pepe, portate in tavola e servite.

Gratin di batate funghi e scamorza ▽

Ingredienti per 4 persone
2-3 **batate rosse** • 4-5 **porcini**
200 g **di scamorza affumicata**
1 spicchio **di aglio** • **parmigiano grattugiato** • **burro** • **vino bianco** **olio extravergine di oliva** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Mondate** i funghi e tagliateli a pezzetti. Scaldate un filo di olio in una padella con l'aglio. Eliminate quest'ultimo, unite i funghi e fateli trifolare per qualche minuto. Bagnate con il vino bianco, fate sfumare e completate la cottura. Al termine condite con una macinata di pepe. • **Sbucciate** le batate e tagliatele a fette sottili; affettate la scamorza e imburrate una pirofila. Disponete sul fondo uno strato di fette di batata, salate, pepate e coprite con uno strato di scamorza. Completate con uno di funghi e proseguite la sequenza degli strati fino a esaurire gli ingredienti, terminando con le batate e la scamorza. • **Mettete** la pirofila in forno già caldo a 180 °C e fate cuocere per 30-40 minuti. Poco prima del termine, spolverizzate con un po' di parmigiano grattugiato e passate sotto il grill. Levate, portate in tavola e servite.

Torta di batate e cioccolato

Ingredienti per uno stampo da 20/21 cm di diametro
250 g **di farina 00** • 250 g **di batate**
250 g **di zucchero di canna**
burro • 150 g **di gocce di cioccolato fondente** • 1 bustina **di lievito** • 4 **uova**
1 stecca **di vaniglia** • **sale**
zucchero a velo

Preparazione
• **Lavate** le batate e fatele bollire per un'ora in acqua appena salata; quando saranno cotte, sbucciatele e schiacciatele con lo schiacciapatate. A parte lavorate i tuorli con lo zucchero, fino a ottenere un composto chiaro e spumoso. Unite 120 g di burro e lavorate ancora; aggiungete la farina e il lievito, setacciati insieme, e amalgamate.
• **Aromatizzate** con 1/3 della stecca di vaniglia e aggiungete le batate schiacciate e le gocce di cioccolato. A parte montate gli albumi a neve ben ferma e incorporateli al composto delicatamente e con movimenti dal basso verso l'alto. • **Versate** il composto in una tortiera, precedentemente imburrata, e fate cuocere in forno già caldo a 180 °C per circa 35 minuti. Sfornate, lasciate intiepidire e infine sformate. Spolverizzate con lo zucchero a velo e servite la torta tiepida.

Gallette croccanti di batata alla paprica

Ingredienti per 4 persone
2-3 **batate rosse** • 40 g **di parmigiano grattugiato** • 1 **uovo** • **paprica**
olio di semi di arachide • **sale e pepe**

Preparazione
• **Sciacquate** accuratamente le batate e asciugatele con carta assorbente da cucina. Sbucciatele e passatele a una grattugia a fori grossi (le batate grattugiate dovranno risultare a filetti sottili). Raccoglietele in una ciotola, unite il parmigiano e l'uovo, leggermente sbattuto, profumate con un po' di paprica e una macinata di pepe, e mescolate accuratamente. • **Scaldate** abbondante olio in una padella e friggete il composto preparato, pochi mucchietti alla volta (cercate di schiacciarli leggermente per formare delle gallette prima di tuffarli nell'olio), girandoli a metà cottura. Man mano che sono pronti, prelevateli e scolateli su un foglio di carta assorbente da cucina. Al termine, conditeli con un pizzico di sale e servite.

Gli indispensabili!

Accessori utilissimi in cucina, alleati indiscussi per la preparazione e la cottura delle patate.

€4,99

Rigagnocchi originali e divertenti per rigare gli gnocchi con tre diversi motivi: stelle, onde e trattini. Di **IPAC**.

€11,90

Cestino da frittura doppio, composto da uno esterno più grande e da uno interno più piccolo, serve per dare forma a "nidi" preparati con patate grattugiate o pasta. Di **Tescoma**.

€9

Pela verdure multifunzione: utilissimo per pelare le patate, ma anche per squamare il pesce. L'ideale per il *fish & chips*! Di **Maiuguali** in tre varianti colore.

€14,95

Spiral Cutter per tagliare a spirale le patate e altre verdure. Con presa sicura, garantisce stabilità e praticità. Di **Microplane**.

€23,90

Termometro digitale. Misura velocemente e con precisione da -50 a +300 °C commutabili in °F. Prodotto in acciaio inossidabile di alta qualità e plastica resistente, con display LCD e custodia protettiva. Di **Tescoma**.

€4,49

Impasta tutto, pratico e comodissimo per schiacciare e amalgamare le patate già cotte. Di **IPAC**.

€41,95

Cuocipatate in argilla da fiamma, naturale e non smaltata, per una cottura esclusivamente a secco (con totale assenza di acqua). Ideale per gustare le patate esaltandone tutto il sapore naturale e genuino. Di **Wald**.

€15,40

Schiacciapatate colorato e d'ispirazione floreale, collezione Natura di Zeal. In silicone resistente, disponibile in 2 colori diversi. Distribuito da **KÜNZI**.

Gnocchi... non solo giovedì!

Quando si parla di patate, non si può non parlare di gnocchi. Carnosi, teneri e irresistibili, mettono d'accordo tutti. Qui trovate la ricetta di base e 6 diversi condimenti per 6 primi piatti da leccarsi i baffi!

Chicche al pomodoro con bacon e pecorino

Ingredienti per 4 persone
1 kg **di gnocchi tipo chicche**
150 g **di pecorino semistagionato**
700 g **di pomodori pelati**
100 g **di guanciale** • 12 fette **di bacon**
1 **cipolla** • 1 spicchio **di aglio** • 1 ciuffo **di basilico** • **olio extravergine di oliva** • **sale**

Preparazione
• **Affettate** l'aglio e la cipolla e fateli stufare a fuoco dolce in una casseruola con un filo di olio. Unite i pomodori pelati, schiacciateli leggermente e lasciate insaporire. Tagliate il guanciale a listerelle, raccoglietele in una padella e fatele rosolare a fuoco vivace per qualche minuto. Scolatele, unitele ai pomodori e proseguite la cottura per 30 minuti, fino a ottenere una salsa ben addensata. Regolate di sale, frullate la salsa, filtratela e tenetela da parte. • **Fate tostare** il bacon in un'altra padella su fiamma vivace (oppure in forno a 180 °C per pochi minuti). Lessate le chicche in abbondante acqua leggermente salata. Velate 4 piatti individuali con la salsa di pomodoro calda, scolate le chicche e disponetele sopra. • **Spolverizzate** con il pecorino grattugiato, adagiate sopra le fette di bacon croccanti, guarnite con foglioline di basilico e servite subito.

Gnocchi ripieni in salsa di asparagi

Ingredienti per 4 persone
per gli gnocchi
400 g **di patate** • 180 g **di farina**
1 **uovo** • 1 bustina **di zafferano**
300 g **di taleggio** • **sale**

per il condimento
200 ml **di panna fresca** • 10 **asparagi già lessati** • 1 **scalogno** • 1 manciata **di prezzemolo tritato** • 1/2 bicchiere **di vino bianco** • **noce moscata parmigiano grattugiato** • 1 cucchiaio **di olio extravergine di oliva** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Stemperate** lo zafferano in un dito di acqua calda. Lessate le patate per 30 minuti a partire dal bollore. Scolatele, sbucciatele e passatele allo schiacciapatate, raccogliendo il passato in una ciotola, quindi lasciate raffreddare. Aggiungete la farina, l'uovo e lo zafferano stemperato, regolate di sale e lavorate fino a ottenere un impasto omogeneo ed elastico.
• **Formate** tanti gnocchi rotondi grandi come noci, fate una pressione al centro di ogni gnocco per creare un incavo in cui inserire il ripieno e tenete da parte.
• **Mettete** gli asparagi in un tegame con un filo di olio, lo scalogno e il prezzemolo tritato. Salate, lasciate insaporire e aggiungete lentamente il vino lasciandolo evaporare. Quando saranno teneri, frullate il tutto e mettete la crema così ottenuta in un pentolino in cui aggiungerete la panna, un pizzico di noce moscata e il pepe.
• **Tagliate** il taleggio a dadini e farcite gli gnocchi con un dadino di formaggio. Richiudeteli delicatamente. Lessate gli gnocchi in abbondante acqua bollente leggermente salata, scolateli e padellateli con la crema di asparagi. Impiattate guarnendo con le punte di asparagi e una spolverizzata di parmigiano.

Gnocchi di patate

Lessate **1 kg di patate con la buccia** per 30 minuti o fin quando non saranno morbide. Scolatele, sbucciatele e passatele ancora calde allo schiacciapatate. Lavoratele insieme a **300 g di farina**, **un tuorlo** e **un pizzico di sale**. Impastate brevemente in modo da ottenere un impasto sodo e omogeneo. Formate tanti filoncini dello spessore di un dito. Infarinateli leggermente e tagliateli a tocchetti (chicche). Disponeteli man mano su un tagliere infarinato. Per ottenere la forma canonica, invece, incavate i cubetti di impasto con i polpastrelli, rigandoli sui rebbi di una forchetta.

gli STEP
Gnocchi in 4 mosse

1

2

3

4

Gnocchi al gorgonzola

Ingredienti per 4 persone
1 kg **di gnocchi** • 250 g **di gorgonzola**
200 ml **di panna fresca** • 2 **scalogni**
prezzemolo • **brodo vegetale**
parmigiano grattugiato
olio extravergine di oliva • **sale**

Preparazione
• **Tritate** gli scalogni e fateli soffriggere in un tegame con 2-3 cucchiai di olio. Aggiungete il gorgonzola, tagliato a dadini, e fatelo fondere a fuoco basso. Unite la panna e 2 mestoli di brodo vegetale bollente, e fate restringere a fuoco medio. • **Lessate** gli gnocchi in acqua salata, scolateli appena salgono, e trasferiteli in una zuppiera. Unite la salsa al gorgonzola, profumate con abbondante prezzemolo tritato e parmigiano grattugiato, mescolate e servite.

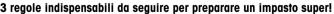
A PASTA GIALLA

pronto in 8 minuti

Chicche al pesto di noci basilico e menta

Ingredienti per 4 persone
800 g **di gnocchi tipo chicche** • 150 g **di gherigli di noce già pelati** • 60 g **di parmigiano grattugiato** • 1 mazzetto **di basilico** • 2-3 foglie **di menta**
olio extravergine di oliva • **sale**

Preparazione
• **Raccogliete** nel bicchiere del mixer i gherigli di noce, il parmigiano, il basilico e le foglie di menta. Aggiungete 2 cucchiai di olio e frullate, versando a filo altro olio, fino a ottenere una salsina omogenea, quindi trasferitela in una ciotola. • **Lessate** le chicche di patate in abbondante acqua bollente leggermente salata. Scolatele al dente nella ciotola con la salsina. Bagnate con un paio di cucchiai della loro acqua di cottura, mescolate e servite.

3 regole indispensabili da seguire per preparare un impasto super!

1. Cuocete le patate al vapore, o se preferite lessatele, ma sempre con la buccia, in modo che assorbano meno acqua possibile.
2. Passatele con uno schiacciapatate o con un passaverdure (mai con il frullatore!) quando sono ancora calde.
3. Usate poca farina e impastate il meno possibile per un risultato tenero e scioglievole.

Gnocchi al ragù di salsiccia

Ingredienti per 4 persone
800 g **di gnocchi** • 300 g **di salsicce**
300 g **di passata di pomodoro**
2 **cipolle** • 50 g **di parmigiano grattugiato**
50 g **di pecorino grattugiato**
1/2 bicchiere **di vino bianco secco**
olio extravergine di oliva • **sale e pepe**

Preparazione
• **Affettate** sottilmente le cipolle e fatele appassire in una casseruola con 2-3 cucchiai di olio extravergine di oliva. Nel frattempo, spellate e sgranate le salsicce, unitele alle cipolle e fatele soffriggere per 5 minuti, mescolando ogni tanto con un cucchiaio di legno. Bagnate con il vino bianco e lasciate evaporare. • **Unite** la passata di pomodoro, regolate di sale, profumate con una macinata di pepe e proseguite la cottura per 20 minuti circa. Lessate gli gnocchi in abbondante acqua bollente leggermente salata, scolateli al dente, conditeli con il ragù di salsiccia e con i due formaggi grattugiati e servite.

Chicche gratinate con verdure e ricotta salata

Ingredienti per 4 persone
800 g **di gnocchi tipo chicche**
200 g **di pomodorini** • 200 g **di ricotta salata** • 200 g **di provolone piccante**
1 **melanzana violetta** • **origano secco**
zucchero • **burro** • **olio extravergine di oliva** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Sciacquate** la melanzana, spuntatela e tagliatela a cubetti; fatela saltare velocemente in padella con un filo di olio, un pizzico di sale e di zucchero. Quando sarà ben dorata, profumate con un pizzico di origano secco e tenete da parte. • **Sciacquate** i pomodorini e tagliateli a spicchi; raccoglieteli in una ciotola, condite con un pizzico di sale e un filo di olio, mescolate e lasciate riposare per almeno 30 minuti (in questo modo perderanno la loro acqua di vegetazione). Trascorso il tempo di riposo, scolate i pomodorini e trasferiteli in un'altra ciotola. Unite la melanzana ormai tiepida, la ricotta salata grattugiata e il provolone tagliato a cubetti. Mescolate e tenete da parte. • **Lessate** le chicche in abbondante acqua leggermente salata; scolatele e unitele alla melanzana e ai formaggi. Disponete delicatamente in una pirofila, ben imburrata, condite con un filo di olio, profumate con una macinata di pepe e fate gratinare a 200 °C per 5 minuti, o comunque fino a doratura. Sfornate e servite immediatamente.

Febbraio 2018

9 - 11
FEBBRAIO

'A FEST' DU PUORC'
Puglianello (Bn)

13
FEBBRAIO

395ª FESTA DELLA POLENTA
Borgo Tossignano (Bo)
www.proloco borgotossignano.it

15-18
FEBBRAIO

SALON DU CHOCOLAT
Milano
www.salonduchocolat.it

17 - 20
FEBBRAIO

BEER ATTRACTION
Rimini
www.beerattraction.it

23 - 25
FEBBRAIO

CIOCCOLATIAMO
Piedimonte Etneo (Ct)
www.comune.
piedimonte-etneo.ct.it

23 - 25 FEBBRAIO

MOSTRA MERCATO NERO NORCIA
Norcia (Pg)
www.nero-norcia.it

FINE FEBBRAIO

FESTIVAL DEL TARTUFO VERO DEI MONTI SIBILLINI
Montefortino (Fm)
www.
festivaldeltartufovero.it

24 - 27
FEBBRAIO

GOLOSITALIA
Montichiari (Bs)
www.golositalia.it

Perché Sanremo è Sanremo

Che ci piaccia per la musica o soltanto per il gossip, Sanremo è un evento imperdibile. Ancora più piacevole se condiviso con la famiglia e gli amici gustando 7 pizze creative e della buona birra!

7

in abbinamento
AMBER ALE

Tipi di birra

Esistono numerosi stili per fare la birra da cui derivano tantissime tipologie. Qui ne citiamo solo alcune che abbiamo scelto di proporvi in abbinamento alle pizze.

Pilsner
Origine: Repubblica Ceca
Caratteristiche: di malto d'orzo. Chiara, beverina, leggera
Marca nota: Heineken

Weizen
Origine: Germania
Caratteristiche: di frumento. Generalmente chiara, color biondo opaco
Marca nota: Paulaner

Amber Ale
Origine: Gran Bretagna
Caratteristiche: di malti tostati e/o caramellati. Color ambra
Marca nota: 8 Luppoli Angelo Poretti

Bock
Origine: Germania
Caratteristiche: di malto d'orzo. Gusto tostato, colore ambrato carico
Marca nota: La Rossa Moretti

Pizza con straccetti di manzo, caciocavallo, rucola e pachino

Ingredienti per una teglia da 60 x 40 cm
per l'impasto
200 g **di semola di grano duro** • 300 g **di farina tipo 0 (più altra per spolverizzare)** • 12 g **di lievito di birra fresco** • 330 ml **di acqua frizzante** • 20 ml **di olio extravergine di oliva (più altro per ungere)** • 8 g **di sale**

per la farcitura
250 g **di straccetti di manzo** • 200 g **di pomodorini pachino** • 250 g **di caciocavallo**
1 spicchio **di aglio**• 1 mazzetto **di rucola**
farina • **olio extravergine di oliva** • **sale**

Preparazione
• **Sciogliete** il lievito nell'acqua a temperatura ambiente. Versate a pioggia le farine e amalgamate. Unite l'olio e infine il sale. Proseguite a lavorare fino a ottenere un composto omogeneo ed elastico. Formate una palla, trasferitela in una ciotola unta di olio, coprite con pellicola e fate lievitare per circa un'ora. • **Stendete** l'impasto nella teglia con la punta delle dita. Ungete la superficie, coprite con pellicola e lasciate lievitare per 30/45 minuti. Poi levate, condite con un altro filo di olio e cuocete in forno preriscaldato a 250 °C per circa 10 minuti (sul livello più basso). • **Nel frattempo** lavate i pomodorini, asciugateli e tagliateli a metà; tagliate gli straccetti a listerelle e infarinateli un po'. Scaldate l'aglio con un filo di olio in una padella, unite gli straccetti e fateli dorare a fuoco medio. Regolate di sale, aggiungete i pomodorini e fate saltare per qualche minuto; poi levate e tenete da parte.
• **Estraete** la teglia con la pizza, coprite con il caciocavallo a fettine, rimettete in forno sul livello medio e proseguite la cottura per altri 15 minuti monitorando. Levate, guarnite con gli straccetti, la rucola, e servite.

Pizza con patate e cipolle rosse di Tropea

Ingredienti per una teglia da 60 x 40 cm
800 g **di pasta per pizza** • 6 **patate**
3 **cipolle di Tropea**
olio extravergine di oliva

Preparazione
• **Lavate**, sbucciate e fate a fette sottilissime le patate. Sbucciate, tagliate a rondelle le cipolle di Tropea e tenete da parte. Stendete la pasta per pizza nella teglia e lasciate riposare per circa 30 minuti. Quando l'impasto sarà lievitato, bucherellate la superficie della pizza con i rebbi di una forchetta. • **Condite** la pizza, affiancando a una fila di cipolle uno strato di patate. Procedete in questo modo fino a coprire l'intera superficie. Spennellate con olio extravergine di oliva e trasferite in forno. • **Fate cuocere** la pizza al massimo della temperatura per qualche minuto, quindi sfornate e servite.

Pizza con radicchio, provola e bresaola

Ingredienti per una teglia da 60 x 40 cm
800 g **di pasta per pizza** • 60 g **di bresaola a fette** • 60 g **di provola** • **radicchio**
olio extravergine di oliva

Preparazione
• **Stendete** la pasta per pizza in una teglia e lasciate riposare per circa 30 minuti. Quando l'impasto sarà lievitato, bucherellate la superficie della pizza con i rebbi di una forchetta, irrorate con un filo di olio e trasferite in forno già caldo a 250 °C.
• **Quando** la pizza inizia a prendere colore, sfornate e aggiungete sulla superficie il radicchio sminuzzato e la provola tagliata a fette. Irrorate con un filo di olio e trasferite nuovamente in forno. • **A cottura ultimata**, sfornate la pizza, decorate la superficie con le fette di bresaola e portate in tavola. A piacere, potete anche completare con dei pomodorini freschi, oppure non cuocere il radicchio in forno, ma condirlo a crudo con un filo di olio e aggiungerlo sulla focaccia.

Cosa vi serve?

ANTONIANA PASUBIO
Birra pilsner, agrumata e luppolata, 33 cl, ***€ 1,99****.*

OROGEL
Cipolla rossa di Tropea IGP. affettata e surgelata, ***€ 1,99****.*

PIZZOLI
Patate Iodì, 1,5 kg ***€ 2,10****.*

Pizza mediterranea con pomodorini, olive e primosale

Ingredienti per una teglia da 60 x 40 cm
800 g **di pasta per pizza**
250 g **di pomodorini** • 1 **cipolla**
200 g **di primosale** • 1 mazzetto
di origano • **olive nere snocciolate tagliate a rondelle** • **olio extravergine di oliva** • **sale**

Preparazione
• **Lavate** e tagliate a metà i pomodorini, quindi salateli leggermente e teneteli da parte. Sbucciate la cipolla e tagliatela a rondelle. Con la punta delle dita stendete delicatamente l'impasto nella teglia, ungete la superficie, coprite con pellicola trasparente e fate lievitare per 45 minuti.
• **Distribuite** sopra le fettine di cipolla, i pomodorini, le olive a rondelle, un generoso filo di olio e un po' di origano sfogliato. Cuocete in forno statico preriscaldato a 250 °C e per circa 10 minuti sul livello basso. Spostate la teglia sul livello medio-alto e proseguite la cottura per altri 15 minuti. • **Sfornate**, completate con il primosale, tagliato a cubetti, un filo di olio a crudo e un altro po' di origano, e servite.

Pizza al nero di seppia con sughetto di moscardini

Ingredienti per una teglia da 60 x 40 cm
per l'impasto
500 g **di farina tipo 0 (più altra per spolverizzare)** • 12 g **di lievito di birra fresco** • 300 ml **di acqua**
20 ml **di olio extravergine di oliva (più altro per ungere)** • 2 bustine **di nero di seppia** • 7 g **di sale**

per la farcitura
400 g **di moscardini già puliti**
750 g **di passata di pomodoro**
1/2 bicchiere **di vino bianco secco**
1 spicchio **di aglio** • 1 ciuffo **di prezzemolo**
olio extravergine di oliva • **sale e pepe**

Preparazione
• **Fate sciogliere** il lievito nell'acqua a temperatura ambiente. Versate a pioggia la farina e iniziate ad amalgamare. Unite l'olio, il nero di seppia e infine il sale, e proseguite a lavorare fino a ottenere un composto omogeneo ed elastico. Formate una palla, trasferitela in una ciotola unta di olio, coprite con la pellicola trasparente e fate lievitare per circa un'ora in un luogo riparato (alla temperatura di circa 25 °C).
• **Trascorso** il tempo di riposo, capovolgete l'impasto su un piano di lavoro infarinato, schiacciatelo delicatamente con le mani, senza tirare troppo, e avvolgetelo su se stesso in modo da formare un cilindro. Trasferitelo nella teglia, ben unta, irrorate con un filo di olio, coprite con un foglio di pellicola trasparente e lasciate riposare per 30 minuti. • **Lavate** i moscardini sotto l'acqua corrente fredda. In una padella fate soffriggere l'aglio, tritato, con un filo di olio. Aggiungete i moscardini e lasciate insaporire, quindi bagnate con il vino e fate sfumare. • **Unite** la passata di pomodoro, aggiustate di sale, incoperchiate e fate cuocere per circa 30 minuti. Spegnete e lasciate intiepidire. Con la punta delle dita stendete delicatamente l'impasto nella teglia e ungete la superficie, quindi coprite con la pellicola trasparente e fate lievitare per 45 minuti. • **Irrorate** la pizza con un filo di olio e cuocete in forno statico preriscaldato a 250 °C per circa 10 minuti sul livello basso. Levate la teglia, ricoprite la pizza con metà sugo di moscardini e mettete nuovamente in forno sul livello medio-alto per altri 10-15 minuti.
• **Trascorso** il tempo di cottura, sfornate, ultimate con il resto del sugo di moscardini in uscita, un po' di prezzemolo tritato, un filo di olio a crudo e una macinata di pepe, e servite immediatamente.

Come abbinare la birra in 2 mosse

Troppo facile parlare di pizza e birra. La qualità di birra va scelta con attenzione e abbinata a seconda degli ingredienti e dei condimenti!

1. La birra si muove su 3 percezioni: acido, amaro e dolce. Combinatela dunque con sapori "simili"per un connubio equilibrato.

2. È consigliabile accostare birre leggere a preparazioni poco elaborate, piatti di discreta struttura con birre di medio corpo, e cibi robusti con birre forti.

Focaccia semi-integrale con rucola e mortadella

Ingredienti per due teglie da 60 x 40 cm
700 g **di farina tipo 0** • 300 g **di farina integrale** • 650 g **di acqua** • 6 g **di lievito di birra secco** • 15 g **di semi di finocchio**
60 g **di olio extravergine di oliva (più altro per ungere)** • 30 g **di sale**

per la farcitura
fettine di mortadella • **rucola**

Preparazione
• **Fate** la classica fontana con le farine, miscelate, unite al centro il lievito, i semi di finocchio e l'acqua, e iniziate a impastare. Appena la farina avrà assorbito il liquido, aggiungete l'olio e infine il sale, e lavorate fino a ottenere un impasto morbido e omogeneo. Formate una palla, coprite e fate riposare per circa 40 minuti. • **Preparate** una emulsione con 1/3 di acqua e 2/3 di olio. Trascorso il tempo di riposo, con le mani stendete delicatamente l'impasto allo spessore di circa 1-1,5 cm; trasferitelo in una teglia e cercate di portarlo verso i bordi, facendo attenzione a non tirare troppo. Coprite con pellicola trasparente e fate riposare per circa 30 minuti. • **Irrorate** la focaccia con l'emulsione e poi, esercitando una leggera pressione con i polpastrelli, formate tanti buchetti (fate un movimento esclusivamente verticale). Infornate a 200 °C con forno ventilato e fate cuocere per una ventina di minuti. • Quando la focaccia sarà leggermente dorata, sfornatela e fatela raffreddare. Tagliatela in rettangoli e poi a metà, quindi farciteli con fette di mortadella e qualche foglia di rucola, e servite.

Focaccine alla cipolla e lardo

Ingredienti per circa 20 focaccine
1 kg **di farina tipo 2** • 650 g **di acqua**
6 g **di lievito di birra secco**
20 g **di cipolla in fiocchi disidratata**
2-3 rametti **di rosmarino** • 60 g **di olio extravergine di oliva** • 30 g **di sale**

per la farcitura
fettine di lardo • **gherigli** di noce
1 rametto **di rosmarino**

vi serve inoltre
olio extravergine di oliva

Preparazione
• **Fate** la classica fontana con la farina, unite al centro il lievito, la cipolla disidratata e l'acqua, e iniziate a impastare. Appena la farina avrà assorbito il liquido, aggiungete l'olio e infine il sale, e lavorate energicamente fino a ottenere un impasto morbido e omogeneo. Formate una palla, coprite e fate riposare per circa 20 minuti. • **Trascorso** questo tempo, dividete l'impasto in pezzi da circa 100 g l'uno, quindi arrotondateli e formate tante palline. Copritele con un panno e fatele lievitare per circa 40 minuti. Con le mani stendete le palline a uno spessore di circa 1,5 cm, coprite con un foglio di pellicola trasparente e fatele lievitare per circa 30 minuti. • **Preparate** una emulsione miscelando 1/3 di acqua con 2/3 di olio e il rosmarino tritato. Trascorso il tempo di lievitazione, trasferite le focaccine in una teglia, foderata con carta forno, irroratele con l'emulsione preparata e poi, esercitando una leggera pressione con i polpastrelli, formate tanti buchetti (fate un movimento esclusivamente verticale). • **Infornate** a 200 °C con forno ventilato e fate cuocere per circa 15 minuti. Quando le focaccine saranno diventate di un colore nocciola chiaro, sfornatele e fatele raffreddare completamente. A questo punto, tagliatele a metà, farcitele con fettine di lardo, rosmarino, gherigli di noce, e servite.

Farina di tipo 2

Con questa dicitura ci si riferisce a una farina semi-integrale. Partendo, infatti, dal tipo 00, fino all'integrale (passando per la farina tipo 0, 1 e 2), si indica il livello di raffinazione dello sfarinato. Pertanto la comune "00" è la farina più raffinata tra tutte, ricca di amido, che deriva solo dalla parte centrale del chicco di grano. Via via che si va verso l'integrale, il livello di raffinazione diminuisce includendo nello sfarinato anche la parte più esterna del chicco – la crusca – ricca di fibre e di nutrienti utili all'organismo.

i templi della pizza

Le 10 pizzerie top d'Italia dove gustare la specialità che ci rappresenta nel mondo nella sua veste migliore.

Cibo sempre amato, condiviso e ricercato, la pizza piace perché è buona, sana ed economica. Ha ispirato canzoni e poesie. Solleticato le papille di popolani e di sovrani. Scatenato furori tra fazioni irriducibili: alta o bassa, soffice o croccante, tonda o al trancio, al piatto o in teglia? La pizza è il simbolo dell'Italia nel mondo: è nata povera, come piccolo miracolo d'ingegno per insaporire gli avanzi della pasta di pane, e oggi è protagonista di congressi, guide, corsi di studi, trasmissioni televisive. Ed è entrata a far parte, nel dicembre 2017, della lista dei beni culturali immateriali dell'umanità: la pizza napoletana è ormai patrimonio UNESCO. Un prodotto fatto di tradizione e al contempo di evoluzione, che attualmente si sta orientando sempre più verso l'impiego di farine non raffinate e macinate a pietra, lievito madre e materie prime ricercate per condimenti di eccellenza territoriale ed abbinamenti gourmet. Ed è proprio questa evoluzione che ci ha guidato nella selezione delle migliori pizzerie impossibili da perdere!

10 PIZZERIE top *d'Italia*

DRY - Milano
Mood da loft metropolitano (ferro e cemento grezzo a vista) per il locale di Andrea Berton, stella Michelin, che coniuga pizza e cocktail.
Via Solferino 33, Milano
tel. 02 63793414
www.drymilano.it

I TIGLI - San Bonifacio
Indirizzo luminoso, spazioso, moderno. Qui Simone Padoan, pioniere della pizza gourmet, innesta la tradizione nel solco di ricerca della cucina d'autore, con accostamenti arditi.
Via Camporosolo 11, San Bonifacio (Vr)
tel. 045 6102606
www.pizzeriaitigli.it

URBINO DEI LAGHI - Urbino
Indirizzo idilliaco votato all'ecosostenibilità, tra le querce secolari della tenuta Santi Giacomo e Filippo. Pizze creative ottenute da farine bio e un lievito madre di 65 anni.
Via San Giacomo in Foglia 7, Loc. Pantiere, Urbino
tel. 0722 589426
www.tenutasantigiacomoefilippo.it

BONCI PIZZARIUM - Roma
Porta la firma di Gabriele Bonci la pizzeria al taglio più famosa della capitale. Tra le sue creazioni, sono da annoverare le pizze carne di peperone e sangue di rapa; anatra e carciofi.
Via della Meloria 43, Roma
tel. 06 39745416
www.bonci.it

L'ANTICA PIZZERIA DA MICHELE Napoli
Pizzeria storica napoletana che conserva nella sua offerta gastronomica le ricette dell'antica tradizione.
Via Cesare Sersale 1, Napoli
081 5539204
www.damichele.net

LIEVITO MADRE AL DUOMO - Milano
La succursale milanese di Gino Sorbillo, re della pizza napoletana. In vetrina, un'impastatrice rotta dice che questa è una pizzeria artigianale.
Largo Corsia dei Servi 11, Milano
tel. 02 45375930
www.sorbillo.it

SAPORÈ - San Martino Buon Albergo
Qui c'è Renato Bosco, maestro delle specialità, "pizzaricercatore", autore di impasti unici nel loro genere, che propone in due locali dall'unica insegna, pizza in versione cucina o asporto.
Via Ponte 55/A, - San Martino Buon Albergo (Vr) - tel. 045 8781791
www.boscorenato.it

PERCORSI DI GUSTO - L'Aquila
Nel cuore de L'Aquila, il regno della signora della pizza, Marzia Buzzanca, che dopo il terremoto ha rilanciato il locale con una serie di cene a quattro mani con chef d'alto rango.
Viale della Croce Rossa 40, L'Aquila
tel. 0862 411429
www.percorsidigusto.com

ACQU'E SALE - Sorrento
Gustare una pizza, godendosi il panorama del Golfo di Napoli. È la magia di questa pizzeria dove Antonino Esposito accoglie i suoi ospiti con tante proposte.
Piazza Marinai d'Italia 2, Sorrento (Na) - tel. 081 19005967
www.acquesale.it

STARITA - Napoli
Fondato nel 1901, è un pezzo di storia partenopea. Qui De Sica ha girato *L'oro di Napoli* con Sophia Loren. A ricordarlo locandine, foto di scena e cimeli del set come il *furchettone* della bella pizzaiola.
Via Materdei 27/28, Napoli
tel. 081 5573682
www.pizzeriastarita.it

Marinara alla Starita ▷

PIZZERIA STARITA di Napoli

Per 6/8 pizze tonde: aggiungete **2 g di lievito** a **1 lt di acqua**, **1,700 kg di farina 00**, e in ultimo **50 g di sale**. Impastate fino ad ottenere un composto elastico, ma ancora morbido. Dividete l'impasto in panetti da circa 250 g l'uno e lasciate riposare in luogo riparato per circa 8 ore. Stendete ogni panetto con i polpastrelli formando un disco sottile avendo cura di lasciare circa 1 cm di impasto più spesso lungo il bordo per il cornicione. Sistemate i dischi, uno per volta, su una pala ben infarinata, condite la superficie con i **pomodori pelati** leggermente salati, misti ai **pomodori datterino**. Aggiungete **aglio**, **pepe**, **origano**, **pecorino grattuggiato** e **olio extravergine di oliva**. Cuocete in forno a legna per circa 5 minuti - oppure su pietra refrattaria dentro il forno casalingo preriscaldato alla massima potenza. Sfornate, ultimate con un giro di olio a crudo, **basilico fresco** e servite.

Pizza croccante in teglia ▽

SAPORÈ di San Martino Buon Albergo (Vr)

Per 2 teglie: mettete nella vostra impastatrice **1 kg di farina 0** (scegliete una farina di forza [300-350w] che sarà in grado di supportare la lunga lievitazione), **550 g d'acqua**, e **5 g di lievito compresso** sbriciolato. Cominciate ad impastare per circa 8 minuti in prima velocità, quando l'impasto prenderà corpo, aumentate la velocità (2° marcia) e impastate per altri 5 minuti unendo **20 g di sale**, **20 g di olio extra vergine di oliva** molto lentamente e **150 g d'acqua** man mano che l'impasto la richiede. Quando l'impasto sarà pronto formate un'unica massa omogenea e riponetela a riposare in un contenitore avendo cura di ungerlo prima con dell'**olio extra vergine di oliva** aiutandovi con un pennello, copritelo con della pellicola e lasciate riposare l'impasto in frigorifero (4°C) per 12 ore. Trascorso il tempo di riposo, dividetelo in due bocce posatele in un contenitore rettangolare (circa 18x22cm e abbastanza alto da permettere il raddoppio dell'impasto) unto precedentemente. Lasciatele riposare per 4-6 ore a temperatura ambiente. Cospargete il vostro piano di lavoro con abbondante farina (consiglio del rimacinato di grano duro) rovesciate sopra una boccia d'impasto (grazie all'olio si staccherà con molta facilità) e successivamente "rovesciatela" riportandola alla posizione iniziale. Stendete l'impasto utilizzando tutte le falangi ed avendo cura di non strappare o bucare l'impasto. Ora trasferitelo, eliminando la farina in eccesso, sulla vostra teglia da forno (30x40cm) che avrete precedentemente unto. Aggiungete un filo d'olio sopra la base e lasciate lievitare nuovamente per un'oretta circa. Preriscaldate il forno in modalità statica a 240°C. Quando il forno sarà in temperatura infornate per 10-12 minuti. Porzionate ed aggiungete gli ingredienti di farcitura (che avrete tenuto in caldo): **Fonduta di Monte Veronese** e **funghi shiitake** decorate con dei **micro germogli** a piacere e servite. Procedete con la cottura della seconda teglia, se per voi 2 teglie di pizza sono troppe, potete aspettare che si raffreddi la teglia di pizza, porzionarla e congelarla per utilizzarla in un'altra occasione.

Fonduta di Monte Veronese

Fate bollire **400 g di panna fresca** uniti a **100 g di latte intero**, togliete dal fuoco attendete 5 minuti ed aggiungete **200 g di Monte Veronese mezzano** tritato. Frullate il tutto fino ad ottenere un composto omogeneo.

Funghi Shiitake

Con della carta assorbente inumidita pulite **13-15 funghi shiitake**, tagliateli a lamelle. In una pentola antiaderente mettete a scaldare dell'**olio extra vergine di oliva** con **uno spicchio d'aglio**. Tuffate i funghi e saltateli per pochi minuti, aggiustate di sale e pepe.

Foto M. Magagna

Spaghetti alle acciughe e crema di gorgonzola

Ingredienti per 4 persone
320 g **di spaghetti**
150 g **di gorgonzola piccante**
1 bustina **di zafferano**
6 filetti **di acciuga sott'olio**
1 spicchio **di aglio** • 1 **peperoncino**
1 ciuffo **di prezzemolo**
olio extravergine di oliva • **sale**

Preparazione
• **Tagliate** a dadini il gorgonzola e fatelo fondere dolcemente a bagnomarina fino a ottenere una crema liscia e omogenea. Al termine, profumate con lo zafferano.
• **Scaldate** un filo di olio in una padella con l'aglio schiacciato. Eliminate quest'ultimo, unite i filetti di acciuga, scolati, e stemperateli con un cucchiaio di legno. Al termine, profumate con un po' di peperoncino tritato (secondo il vostro gusto). • **Lessate** la pasta in abbondante acqua bollente leggermente salata. Scolatela al dente nella padella con le acciughe e fate saltare per 1 minuto. Aggiungete la crema di gorgonzola, mescolate e servite con una spolverizzata di prezzemolo tritato.

Spaghettoni al ragù di borlotti e cipolle rosse

Ingredienti per 4 persone
320 g **di spaghettoni** • 250 g **di borlotti già lessati** • 2 **cipolle rosse**
2 cucchiai **di concentrato di pomodoro**
500 g **di pomodori** • 100 g **di parmigiano grattugiato** • 2 rametti **di rosmarino**
vino bianco secco • **olio extravergine di oliva** • **sale e pepe**

Preparazione
• **In una padella** fate soffriggere le cipolle, tagliate a julienne, con un filo di olio; unite i borlotti e 1 rametto di rosmarino, legato per evitare che perda gli aghi, e fate insaporire per qualche minuto. Sfumate con il vino bianco, unite i pomodori a dadini e il concentrato, sciolto in acqua calda, e fate cuocere per almeno 40 minuti. • **Nel frattempo** lessate gli spaghettoni in abbondante acqua leggermente salata. Scolateli al dente, versateli direttamente in padella e spolverizzate con il parmigiano. Fateli saltare brevemente, impiattate e profumate con una macinata di pepe. Guarnite con il rosmarino rimasto e servite.

Spaghetti salsiccia e pesto

Ingredienti per 4 persone
320 g **di spaghetti** • 200 g **di luganega**
180 g **di pesto alla genovese** • 1 **scalogno**
1 ciuffo **di basilico** • **yogurt greco** • **vino bianco** • **olio extravergine di oliva** • **sale**

Preparazione
• **Tritate** finemente lo scalogno e fatelo appassire in una padella con un filo di olio finché diventa trasparente (nel caso, aggiungete un goccio di acqua). Unite la luganega, tagliata a rondelle, e fate rosolare. Bagnate con un goccio di vino e fate sfumare. • **Lessate** la pasta in abbondante acqua bollente leggermente salata. Scolatela bene al dente nella padella con la salsiccia. Aggiungete il pesto, stemperato in un cucchiaio dell'acqua di cottura, e 1 cucchiaio di yogurt, mescolate e padellate per un minuto. Levate e servite con un ciuffetto di basilico per decorare.

Spaghetti cacio, pepe e lime

Ingredienti per 4 persone
320 g **di spaghetti** • 160 g **di pecorino romano grattugiato** • 1 **lime** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Lavate** con cura il lime, grattugiatene la scorza e spremetene il succo. Portate a ebollizione abbondante acqua leggermente salata; tuffate gli spaghetti e scolateli al dente, tenendo da parte qualche mestolo di acqua di cottura. In una ciotola versate gli spaghetti, aggiungete un mestolo di acqua di cottura, la scorza e il succo di lime, il pecorino grattugiato e mescolate bene.
• **Profumate** con una macinata abbondante di pepe e mantecate con cura, fino a quando l'amido della pasta legherà il tutto e gli spaghetti saranno cremosi. Impiattate, completate con una spolverizzata di pepe e la scorza del lime, tagliata a julienne, e servite subito.

Spaghetti ai due pomodori e ventresca di tonno

Ingredienti per 4 persone
320 g **di spaghetti** • 200 g **di ventresca di tonno sott'olio** • 5-6 **pomodori secchi sott'olio** • 10 **pomodorini** • 1 rametto **di timo** • 1 spicchio **di aglio**
1 **peperoncino** • **olio extravergine di oliva** • **sale**

Preparazione
• **Sbollentate** per un paio di minuti i pomodorini. Scolateli, pelateli, tagliateli a metà, eliminate i semi e l'acqua di vegetazione e tagliateli a spicchietti. • **Scaldate** un filo di olio in una padella con l'aglio schiacciato. Eliminate quest'ultimo, unite gli spicchietti di pomodoro, profumate con un po' di timo, sfogliato, e fate cuocere per una decina di minuti. • **Aggiungete** i pomodori secchi tagliati a listerelle, e il tonno, a cubetti, profumate con un po' di peperoncino tritato (secondo il vostro gusto), e lasciate insaporire. • **Lessate** la pasta in abbondante acqua bollente leggermente salata. Scolatela al dente nella padella con il condimento, mescolate e fate saltare per 1 minuto. Spolverizzate con un altro po' di timo sfogliato e servite.

LA PIÙ VELOCE

Spaghetti integrali al sugo di polpette di tonno e pecorino

Ingredienti per 4 persone
380 g **di spaghetti integrali**
750 g **di passata rustica di pomodoro**
160 g **di tonno al naturale ben sgocciolato**
50 g **di pecorino romano grattugiato**
1 **uovo** • 1/2 **cipolla** • 1 ciuffo **di basilico**
pangrattato • **olio extravergine di oliva**
sale e pepe

Preparazione
• **Scolate** il tonno, raccoglietelo in una ciotola e sgranatelo con una forchetta. Unite l'uovo, il pecorino, una macinata abbondante di pepe e poco pangrattato, e amalgamate accuratamente: il composto dovrà rassodarsi senza essere troppo asciutto e duro. • **Con il palmo** delle mani leggermente inumidito formate tante polpettine delle dimensioni di una noce, passatele nel pangrattato e tenetele da parte. Sbucciate e tritate finemente la cipolla, quindi fatela soffriggere in una casseruola dai bordi alti con un filo di olio. • **Disponete** le polpettine e fatele dorare su tutti i lati; aggiungete la passata di pomodoro, salate, incoperchiate e fate cuocere a fuoco basso per circa 30 minuti. Lessate gli spaghetti in acqua bollente e leggermente salata, quindi scolateli al dente e conditeli con il sugo delle polpettine. Impiattate, completate con le polpettine e qualche fogliolina di basilico, e servite.

La cantina *di* febbraio

Tanti consigli per completare in maniera perfetta i menu del mese – da quelli di stagione a quelli d'occasione – con il vino più adatto.

di Guido Montaldo

San Valentino

Sembra che i cibi afrodisiaci funzionino soprattutto se legati a vini afrodisiaci...

BIANCO FIORDALISO UMBRIA GRECHETTO doc ROCCAFIORE
Grechetto di Todi e Trebbiano spoletino, due autoctoni umbri intriganti, per un bianco molto sfizioso dal bouquet di fiori bianchi con note di pompelmo rosa e mela verde.

€9

€7,90

ASOLO PROSECCO SUPERIORE docg MILLESIMATO EXTRABRUT MONTELVINI
Bollicine suadenti, con poco zucchero, adatte per tutto il pasto e per pietanze intriganti, tra cui piatti etnici ricchi di spezie e peperoncino.

Serata Sanremo

Divano, telecomando e... un goloso buffet di stuzzichini da assaporare insieme agli amici... aspettando Sanremo! Augurandoci che la musica ne valga la pena, abbinare ogni vino diventa un piacevole gioco!

ASOLO PROSECCO docg FRIZZANTE COLFONDO IL BRUTTO MONTELVINI
Prosecco rifermentato in bottiglia secondo la tradizione. "Brutto" perché vino naturale non filtrato per garantirne la genuinità.

€6,55

€6,15

FONDIGLIE VERDICCHIO DEI CASTELLI DI JESI doc CLASSICO SUPERIORE MONCARO
È un campione negli abbinamenti, ma con profumi degni di ogni piatto di pesce, crostacei, gamberi e crudité.

Spaghettata da Oscar

Il rapporto qualità/prezzo è forse uno dei fattori più determinanti per la scelta e l'acquisto di un vino. La piacevolezza che ne segue determina il successo e l'Oscar da attribuire a questi vini.

MANDOLARA LUGANA doc LE MORETTE
Il Lugana si afferma tra i vini da Oscar sul mercato, Mandolara dal sapore fresco, armonico, con un tipico sentore di mandorla nel finale.

€9,50

€6

VERMENTINO LA PETTEGOLA TOSCANA igt BANFI
Aromi fruttati intensi, con sentori di agrumi e pesca. Struttura vivacizzata da un'acidità ricca che dona freschezza, fanno di questo vino un Oscar tra gli Oscar.

Settimana bianca

Quando la neve si fa pesante, i menu della settimana bianca si arricchiscono di vini rossi: suadenti per piatti gustosi, ma anche vini potenti da centellinare in meditazione.

€6

NOTTE ROSSA PRIMITIVO DI MANDURIA dop
Rubino, con riflessi violacei dal profumo che rimanda alle ciliegie e alle prugne, con note di cacao e vaniglia; vino di grande struttura.

BARDOLINO doc MONTE DEL FRÀ
Rosso rubino brillante, fruttato e fragrante, con note di ciliegia, marasca, fragola, lampone, ribes e accenni di spezie.

€8

Pranzo in famiglia

Sempre più spesso alla domenica si usa unire il brunch al pranzo, i piatti unici sono protagonisti: i gattò di patate, che a seconda degli ingredienti possono richiedere suadenti bollicine o rossi piacevoli d'annata.

€10

LA PICIA BARDOLINO SPUMANTE doc EXTRA DRY MONTE DEL FRÀ
Rosa corallo, intenso il sentore della pesca, fragola e ciliegia.

COL DI SASSO TOSCANA igt BANFI
Rosso rubino, giovane ma intenso. Il profumo è ampio, fresco. Il gusto è pieno e morbido, equilibrato, di pronta beva.

€4

4 ricette d'amore

Dalla classica *red velvet* a romantici *cupcakes* passando per biscottini irresistibili. Tutto ciò che vi occorre per una merenda di San Valentino dolcissima.

Cupcake al cioccolato con buttercream alla vaniglia

Ingredienti
450 g **di farina 00** • 120 g **di zucchero**
2 cucchiaini **di lievito vanigliato in polvere**
1/2 cucchiaino **di sale** • 4 cucchiai **di cacao amaro in polvere** • 200 g **di cioccolato al latte** • 120 g **di burro sciolto**
300 g **di panna fresca** • 2 **uova**
colorante rosso in polvere

per il buttercream alla vaniglia
300 g **di burro a temperatura ambiente**
280 g **di zucchero a velo** • 2-3 cucchiai **di latte** • 1 bacca **di vaniglia**

Preparazione
• **Fate sciogliere** il cioccolato a bagnomaria e tenete da parte. In una ciotola raccogliete la panna, le uova e il burro, e amalgamate accuratamente. In una ciotola a parte miscelate la farina, lo zucchero, il lievito, il sale e il cacao in polvere. Unite i due composti e amalgamate bene; aggiungete infine il cioccolato fuso e mescolate ancora. • **Distribuite** il composto ottenuto in una teglia per muffin (dovrete riempirli fino a 3/4). Infornate a 180 °C e fate cuocere per circa 20 minuti. Sfornate e lasciate raffreddare. Nel frattempo preparate il buttercream: lavorate con le fruste elettriche il burro con lo zucchero a velo e la vaniglia; unite il latte, un cucchiaio alla volta, fino a ottenere un composto chiaro e spumoso. Sformate i cupcake, spalmatevi la crema e guarnite con il colorante rosso.

Red velvet cake con glassa al mascarpone

Ingredienti
200 g **di farina 00** • 45 g **di maizena burro** • 280 g **di zucchero** • 100 ml **di latte**
140 ml **di yogurt bianco** • 2 **uova**
1 cucchiaino **di lievito per dolci**
1 cucchiaino **di bicarbonato**
1 cucchiaio **di aceto di vino bianco**
1 bacca **di vaniglia** • 1 pizzico **di sale**
2 cucchiai **di colorante rosso liquido**
colorante rosso in polvere

per la glassa
500 g **di mascarpone** • 1 bustina **di vanillina** • 160 g **di zucchero a velo**
100 ml **di yogurt bianco** • 1 pizzico **di sale**

Preparazione
• **Accendete** il forno a 175 °C. Miscelate la farina, la maizena, il sale e il lievito; passate tutto al setaccio e tenete da parte. Con le fruste elettriche lavorate 120 g di burro a temperatura ambiente con lo zucchero e la vaniglia, fino a ottenere un composto gonfio e spumoso. • **Aggiungete** un uovo e continuate a lavorare con le fruste. Quando sarà completamente amalgamato, unite l'uovo restante e lavorate ancora. A parte unite il latte, lo yogurt e il colorante liquido (aggiungetene una goccia alla volta fino a ottenere un bel rosso acceso). • **Unite** metà del composto di latte e metà della farina alla ciotola con il burro e lavorate per 3-4 minuti. Unite il latte e la farina restanti e amalgamate ancora. In un bicchiere mettete l'aceto e il bicarbonato e mescolate velocemente; aggiungetelo al composto, amalgamate bene e versate in una teglia, precedentemente imburrata. Infornate a 175 °C e fate cuocere per circa 50 minuti. • **Nel frattempo** preparate la glassa: in una ciotola versate tutti gli ingredienti tranne lo yogurt. Lavorate con le fruste elettriche e aggiungete lo yogurt un cucchiaio alla volta, fino a ottenere una crema vellutata e corposa. Sfornate la torta, lasciatela raffreddare e poi spalmatela con la glassa. Guarnite con il colorante in polvere e servite.

Velluto rosso

Di origine americana, sembra che la red velvet cake (torta velluto rosso) nasca agli inizi del '900, servita nel ristorante del Waldorf-Astoria, celebre hotel di lusso di New York. La sua caratteristica principale è, oltre all'indiscutibile bontà, il contrasto cromatico tra gli strati del pan di Spagna (il colore rosso era inizialmente dato dalla reazione chimica tra il cacao in polvere e il latte acido o il latticello) e una crema soffice e candida a base di burro o formaggio.

Biscotti al cioccolato e nocciole

Ingredienti
175 g **di farina 00 (più altra per il piano di lavoro)** • 110 g **di burro a cubetti**
150 g **di zucchero di canna**
90 g **di cioccolato fondente al 70%**
2 cucchiai **di cacao amaro in polvere**
1/2 cucchiaino **di bicarbonato**
1/2 cucchiaino **di lievito vanigliato in polvere** • 1 **uovo** • 1 bustina **di vanillina**
150 g **di nocciole spellate e tritate grossolanamente**

Preparazione
• **Sciogliete** il cioccolato a bagnomaria e tenete da parte. Raccogliete in una ciotola la farina, lo zucchero, il bicarbonato, il lievito, il cacao e la vanillina, e miscelate bene. Fate la classica fontana e unite al centro il burro e l'uovo. Impastate velocemente e aggiungete il cioccolato fondente.
• **Lavorate** il composto per qualche minuto, quindi aggiungete le nocciole. Amalgamate ancora e formate una palla; avvolgetela con la pellicola trasparente e trasferite in frigorifero per 1 ora.
• **Trascorso** il tempo di riposo, stendete l'impasto su un piano di lavoro, leggermente infarinato; con un tagliabiscotti ricavate tanti biscotti e disponeteli su una teglia, rivestita con carta forno. Infornate a 190 °C e fate cuocere per circa 15 minuti. Sfornate, fate raffreddare e servite.

Biscotti morbidi al cioccolato

Ingredienti
200 g **di farina 00 (più altra per il piano di lavoro)** • 50 g **di maizena**
180 g **di burro morbido** • 200 g **di zucchero di canna** • 1 **uovo** • 1 cucchiaino **di lievito vanigliato in polvere** • 1/2 cucchiaino **di sale** • 60 g **di cacao amaro in polvere**

Preparazione
• **Con le fruste** elettriche lavorate il burro con lo zucchero e l'uovo fino a ottenere un composto chiaro e spumoso. Setacciate la farina con la maizena, il sale e il lievito. Aggiungete al composto di burro e amalgamate accuratamente. Unite il cacao e mescolate ancora fino a ottenere un composto ben amalgamato. • **Formate** una palla e avvolgetela con un foglio di pellicola trasparente. Trasferite in frigorifero e fate riposare per 2 ore. Trascorso il tempo di riposo, stendete l'impasto su un piano di lavoro, leggermente infarinato. Con un tagliabiscotti a forma di cuore ricavate tanti biscotti, disponeteli su una teglia, rivestita con carta forno, e fate cuocere a 190 °C per 8-10 minuti. Sfornate, fate raffreddare e servite.

San Valentino dalla cucina alla tavola

Stampi, alzatine e accessori con forme e decorazioni romantiche. Dettagli indispensabili che contribuiscono ad un'atmosfera indimenticabile.

Stencil perfetto per decorare i biscotti con un tocco romantico. Di **Ipac**.

€5,99

Rose fiorite e *mini rose bocciolo* per gli stampi multiporzione in silicone flessibile, antiaderente e facile da pulire. Di **Pavonidea**.

€17,90

€9

Mini padella antiaderente per preparare l'uovo al tegamino a forma di cuore. Di **Maiuguali**.

€19,50

Cuori, il romanticissimo portatovaglioli sagomato, laccato e decorato manualmente. Di **Arti&Mestieri**.

Alzatina in stoneware con bordo lavorato a rilievo effetto pizzo per chi vuole esagerare in eleganza. Di **Henriette**.

€56

Semplice da usare, pratico da conservare. È *Love*, stampo a forma di cuore in silicone di **Maiuguali**.

€10,50

Egg mold di **KITCHEN CRAFT**: basta inserire un uovo sodo sbucciato al suo interno e lasciarlo raffreddare per alcune ore per ottenere un uovo a forma di cuore. Distribuito da **KÜNZI S.p.A.**

€7

€2,90

Pirottini con decori a cuoricino per preparare tanti dolcissimi dolcetti. Di **Tescoma**, linea *Delicia*, set da 60.

Ditelo con un cuore

4 ricette per 4 idee da batticuore, golose e decorate, perfette per essere donate alla vostra dolce metà.

4

Torta degli innamorati

Ingredienti

5 **tuorli** • 50 g **di zucchero a velo**
125 g **di farina** • 50 g **di albumi**
1/2 cucchiaino **di lievito per dolci**
150 g **di burro morbido (più quello per lo stampo)**
150 g **di cioccolato fondente al 70%**
100 g **di zucchero semolato**
150 g **di crema al burro alla nocciola**
300 g **di pasta di zucchero bianca**
100 g **di pasta di zucchero rossa**

Preparazione

• **Montate** con il frullino elettrico il burro insieme allo zucchero a velo. Una volta ottenuto un impasto cremoso, unite i tuorli e continuate ad amalgamare. Fate fondere il cioccolato a bagnomaria, portandolo alla temperatura di 50-55 °C e aggiungetelo all'impasto. • **Nel frattempo** montate gli albumi, aggiungete lo zucchero semolato e continuate a montare, fino a ottenere un impasto sodo. Aggiungete la farina, setacciata con il lievito, all'impasto di burro e tuorli. Unite gli albumi e amalgamate delicatamente. • **Versate** l'impasto in uno stampo a cuore, imburrato, e infornate a 160 °C per 30 minuti circa. Sfornate la torta, sformatela e lasciatela raffreddare. • **Una volta fredda**, tagliatela a metà e farcitela con la crema al burro alla nocciola. Rivestite con la pasta di zucchero bianca e con quella rossa fate i cuoricini. Inserite al centro della torta una cannuccia di plastica, che servirà da supporto. Inserite all'interno dei fili di ferro, dando ad alcuni di questi la forma a spirale. Infilzate i cuoricini.

Per ottenere 1 kg di sugarpaste, versate **55 ml di acqua fredda** e **16 g di gelatina in polvere** in una ciotola di acciaio. Mescolate e lasciate riposare finché la gelatina non avrà assorbito l'acqua. Mettete la ciotola a bagnomaria, aggiungete **115 g di glucosio liquido** e **20 g di glicerina**. Intanto mettete **1 kg di zucchero a velo** nella planetaria e aggiungete il composto di gelatina, lavorando il tutto a velocità minima, fino a ottenere un impasto sodo.

gli STEP
Torta in 4 mosse

1

2

3

4

Religieuse classici

Ingredienti
per la pasta choux
120 g **di farina 00** • 10 cl **di latte intero**
10 cl **di acqua** • 10 g **di zucchero semolato**
80 g **di burro leggermente salato** • 4 **uova**

per la crema al pistacchio
250 ml **di latte intero** • 50 g **di tuorli**
75 g **di zucchero semolato** • 40 g **di maizena** • 2 cucchiai **di pasta di pistacchio**

per la decorazione
200 g **di fondente di zucchero bianco**
100 g **di glassa reale bianca**
colorante alimentare verde

Preparazione
• **Per la crema** al pistacchio: lavorate con una frusta lo zucchero e i tuorli e aggiungete la maizena. Mettete il latte sul fuoco e, quando sarà piuttosto caldo, versatelo sui tuorli, amalgamando bene. Trasferite la crema in un tegame e fatela bollire dolcemente per 3-4 minuti, o fino a quando si sarà ben addensata. Unite la pasta di pistacchio e mescolate. Spegnete e tenete da parte. • **Setacciate** la farina. In una casseruola portate a ebollizione il latte, l'acqua, lo zucchero e il burro. Togliete dal fuoco e incorporate la farina setacciata al liquido, mescolando energicamente per rendere l'impasto omogeneo. • **Ponete** nuovamente la casseruola sul fuoco e lasciate addensare per 1 minuto. Trasferite nel vaso della planetaria e aggiungete le uova, uno alla volta. Mettete il composto nel sac à poche e con questo realizzate dei piccoli bignè. • **Infornate** e fate cuocere a 180 °C per 10 minuti e proseguite la cottura per altri 30 minuti con il forno leggermente socchiuso in modo da far uscire il vapore. Sfornate e lasciate raffreddare. Farcite i bignè con la crema al pistacchio e decorate con il fondente di zucchero.

gli STEP
Cupcake in 4 mosse

1

2

3

4

Cupcake di San Valentino

Ingredienti per 12 cupcake
180 g **di burro morbido leggermente salato**
180 g **di zucchero semolato extrafine**
180 g **di farina 00** • 1/2 cucchiaino **di lievito per dolci** • 3 **uova a temperatura ambiente** • 70 ml **di latte intero alta qualità**
1/2 cucchiaino **di paprica dolce**
1 stecca **di vaniglia**

per la glassa reale
100 g **di albume** • 600 g **di zucchero a velo**

per decorare
200 g **di pasta di zucchero bianca e rossa colorata con colorante alimentare**
formine di metallo a forma di cuore
nastri di raso rosso

Preparazione
• **Setacciate** la farina e il lievito. Sbattete burro e zucchero fino a ottenere un impasto spumoso di colore chiaro. Unite le uova, uno alla volta, avendo cura di aggiungere un cucchiaio di farina per ognuno. Esaurite le uova, aggiungete la farina restante, tutta in una volta, mescolando con una spatola dal basso verso l'alto. Continuate aggiungendo la vaniglia e il latte e mescolate, sempre dal basso verso l'alto. Versate l'impasto negli stampini da muffin precedentemente rivestiti con i pirottini di carta e cuocete in forno a 180 °C per 20 minuti circa. Lasciate raffreddare su una griglia prima di passare alla decorazione. • **Nel frattempo** preparate la glassa reale sbattendo nella planetaria l'albume e lo zucchero a velo, fino a ottenere un composto sodo. Quindi allestite il dolce: spatolate una piccola quantità di glassa reale su ogni dolcetto fino ad arrivare al bordo del pirottino di carta. Con la pasta di zucchero rossa realizzate diverse decorazioni, a mano o con gli stampini. Applicate eventuali decorazioni e fiocchetti sulla glassa fresca. Colorate la glassa reale rimasta con il colorante alimentare rosso. Trasferitela in un cartoccetto e disegnate le altre decorazioni. I cupcake così rivestiti si conservano per 2-3 giorni.

Scatoline di cioccolato

Ingredienti
400 g **di cioccolato fondente al 55%**
100 ml **di panna liquida da montare**
ribes rossi • **nastro di raso rosso**

Preparazione
• **Per prima cosa** temperate il cioccolato, sciogliendolo a bagnomaria o al microonde e portandolo a una temperatura di 45 °C. Una volta fuso, mescolate con cura e riportatelo a una temperatura di 32 °C, quella indispensabile per la lavorazione del cioccolato. Per questa operazione occorrono diversi minuti ed è necessario un termometro digitale per il cioccolato. Se rispettate questi accorgimenti, otterrete un cioccolato perfetto per le lavorazioni, che si asciugherà velocemente senza creare la patina bianca in superficie. • **Stendete** il cioccolato su una teglia rivestita di carta forno e date a tutta la superficie lo stesso spessore. Lasciate asciugare per qualche minuto, finché non vedrete che comincia a tirare. A questo punto, incidete con un coltellino affilato dei quadrati di 4 cm per lato e lasciate asciugare. Se avete uno stampo a forma di scatolina potete utilizzare quello, ma anche in questo caso il cioccolato deve essere a 32 °C, altrimenti non si stacca dallo stampo. • **Una volta** asciugato il tutto, fondete un po' di cioccolato fondente e versatelo in un cartoccetto di carta forno: vi servirà come collante per le pareti delle scatoline. Procedete posizionando un quadrato per la base e allestite la scatolina montando le pareti e aiutandovi con il cartoccetto di cioccolato fuso per incollarle. Ripetete l'operazione per tutte le scatoline che vi occorrono e lasciate asciugare completamente prima di procedere.
• **Montate** la panna, spostatela in una tasca da pasticciere munita di bocchetta a stella e riempite ogni singola scatolina. Guarnite con i ribes rossi e coprite con l'ultimo quadrato a mo' di coperchio semiaperto, e decorate applicando con il cioccolato fuso un piccolo nastrino di raso rosso. Tenete in frigo fino al momento di servire.

Scatoline in 4 mosse

1

2

3

4

Viziatevi a San Faustino

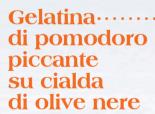
4 idee per chi è single, dall'*happy hour* al dessert per coccolarsi e festeggiare la propria libertà.

4

Cocktail cremoso al caffè e crema di latte

Ingredienti per 1 cocktail
4 cl **di cognac grand champagne**
4 cl **di kahlúa (liquore messicano al gusto di caffè)** • 2 cl **di caffè espresso**
2 cl **di crema di latte** • 3 cl **di infuso alla cannella** • 1 stecca **di cannella**

Preparazione
• **Nel bicchiere** per cocktail raccogliete 5-6 cubetti di ghiaccio, il cognac, il kahlúa, il caffè espresso e l'infuso alla cannella. Agitate bene e versate in una coppa ghiacciata. • **A parte** montate con il frullino elettrico la crema di latte. Una volta spumosa, versatela delicatamente sulla superficie della coppa, e decorate con la stecca di cannella.

Gelatina di pomodoro piccante su cialda di olive nere

Ingredienti per 6 persone
230 g **di farina 00** • 120 g **di burro (più quello per le formine)**
170 g **di pâté di olive**
170 g **di parmigiano grattugiato**
1 kg **di pomodorini pachino**
2 **cipollotti** • 50 g **di tabasco**
2 cucchiaini **di zucchero** • 6 fogli **di gelatina** • **olio extravergine di oliva**
foglie di basilico • **sale**

Preparazione
• **Per la pasta frolla**: setacciate la farina sulla spianatoia. Aggiungete al centro il parmigiano, il burro e il pâté, e lavorate fino a ottenere un impasto liscio. Formate una palla, rivestite con pellicola trasparente e lasciate riposare in frigorifero per 1 ora. • **Riprendete** la pasta, stendetela con il matterello, ricavate dei dischi con un coppapasta e rivestite delle formine da crostatina in silicone, leggermente imburrate. Infornate e fate cuocere a 160 °C per 25 minuti. Sfornate e lasciate intiepidire. • **Nel frattempo** affettate finemente i cipollotti e fateli appassire in padella con 2-3 cucchiai di olio. Aggiungete i pomodorini pachino, tagliati a metà, lo zucchero, il tabasco e aggiustate di sale. Lasciate cuocere per 10-15 minuti e infine frullate. • **Aggiungete** la gelatina, precedentemente ammollata in acqua fredda e poi strizzata, lasciate sul fuoco per qualche minuto e infine versate dentro le cialde. Fate riposare in frigorifero per almeno 3 ore, decorate con le foglie di basilico e servite.

Cioccolatini al caramello

Ingredienti
300 g **di cioccolato fondente al 70%**
100 g **di caramello morbido**

vi servono inoltre
stampini in silicone

Preparazione
• **Spezzettate** il cioccolato e fatelo sciogliere a bagnomaria, finché non avrà raggiunto la temperatura di 45 °C. Versate il cioccolato su una superficie di marmo o di acciaio e stendetelo in uno strato sottile. • **Lavorate** il cioccolato con una spatola e portatelo alla temperatura di 32 °C. Riempite degli stampini con il cioccolato e, sempre con la spatola, eliminate l'eccesso. Lasciate riposare il tutto per un'ora a temperatura ambiente. • **Rivoltate** gli stampini ed estraete i cioccolatini. Disponeteli su un piatto da portata, decorate con il caramello e servite.

Variante imperdibile

Aromatizzate la crema di latte al sigaro toscano! Lasciate in infusione un **sigaro toscano extravecchio** in **20 cl di acqua bollente**, a fuoco medio per circa mezz'ora. Quando il liquido si sarà ridotto a circa 5 cl, versatelo a filo sulla crema di latte.

Sushi dolce

Ingredienti per 6 persone
500 ml **di panna fresca** • 3 fogli **di gelatina** • 100 g **di zucchero** • 1 **lime** 2 **kiwi** • 1 **mango** • 2 **arance** • **agar agar**

Preparazione
• **Mettete** a bagno la gelatina in acqua fredda. Versate la panna e lo zucchero in un pentolino, mettete sul fuoco e fate scaldare su fiamma dolce, mescolando in continuazione; appena arriva a bollore, togliete dal fuoco e unitevi la gelatina, sgocciolata e ben strizzata. Aromatizzate con la scorza del lime grattugiata e mescolate. • **Versate** il composto ottenuto in piccoli stampini rotondi e quadrati. Trasferite in frigorifero e fate raffreddare per almeno 5 ore. Nel frattempo sbucciate il mango e le arance, frullateli separatamente e passateli al setaccio. Aggiungete a ciascun succo l'agar agar (la proporzione è all'incirca di 500 ml di liquido per 2 g di agar agar). • **Trascorso** il tempo di riposo, togliete gli stampini dal frigorifero e riempitene un terzo con la gelatina di mango, un terzo con la gelatina di arancia e i restanti con i kiwi, sbucciati e tagliati a misura. Rimettete in frigorifero e lasciate solidificare. Sformate e servite.

combo Menu

IL PRANZO DELLA DOMENICA

MERENDA DI SAN VALENTINO

LA CENA CON GLI AMICI

FANTASIOSO STREET FOOD

MENU RICCO MI CI FICCO!

CENA PER DUE

IL CANALE (221 DT) DELLE MERAVIGLIE.
Ricette, tecniche di cucina, scuole di pasticceria e tante idee per la tavola di tutti i giorni e per le occasioni speciali

CASA ALICE INSIEME - LE NUOVE PUNTATE

TORNA IL GIOCO A QUIZ PIÙ AMATO DAI TELESPETTATORI DI ALICE

Franca Rizzi gioca a "Sfogliami" insieme ai lettori della rivista ALICE CUCINA: a caccia di ingredienti tra le oltre 100 ricette del numero in edicola.

Per prenotarsi, telefonare al numero **06 8967.6059** oppure inviare una mail a **sfogliami@alice.tv**, sempre indicando nome, cognome, città e recapito telefonico

- **Casa Alice Insieme Dal lunedì al venerdì, dalle 08.30; 13.30; 19.00**

IL CIRCOLO DEI BUONGUSTAI

IL NUOVO PROGRAMMA CON FABIO CAMPOLI!

"*Du' ricette is megl che uan*" (per parafrasare una celeberrima pubblicità anni '80 con un famoso attore, allora adolescente)… Nel nuovo format in onda dal 12 febbraio, affidato ai sapienti fornelli di Fabio Campoli, lo chef si cimenta per noi nella preparazione ad arte di una ricetta e di una variazione su tema.

- **Il Circolo dei Buongustai – tutti i giorni alle 20.15; 11.15; 07.15**

DOLCI DA CREDENZA CON DAVIDE MALIZIA

PASTICCERIA DA CAMPIONI

I classici dolci fatti in casa reinterpretati da Davide Malizia, in un corso di pasticceria televisivo di livello professionale.

- **Dolci da credenza – Sabato e domenica alle 08.30; 13.30; 19.00**

RACCOLTO E MANGIATO

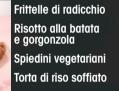
RICETTE ORTOLANE RICCHE DI SAPORE

A grande richiesta, torna Sergio Maria Teutonico con il suo ricettario gustosissimo: le più saporite pietanze delle feste a base di ortaggi e verdure di stagione. E non solo…!

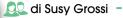
- **Raccolto e mangiato – tutti i giorni alle 20.15; 07.15; 11.15**

menu prezzo facile

Ricalcoliamo per te la spesa per 4 o 6 persone
e realizzi i tuoi menu con meno di…

SAPORITO E VEGETARIANO - 4 persone — 8 EURO

CONFORTANTE ED ECONOMICO - 4 persone — 12 EURO

GOLOSO ED ACCESSIBILE - 6 persone — 15 EURO

RAFFINATO E COLORATO - 6 persone — 25 EURO

di Susy Grossi
(Susygrossi@gmail.com)

ARIETE

21 marzo - 20 aprile

Non precipitate troppo i tempi di realizzazione dei progetti!

Amore: tingete d'intimità e confidenza i rapporti con chi amate.

Lavoro: seguite le intuizioni che mirano a farvi risparmiare tempo ed energie.

Pasteggiate con: ***spiedini di gamberetti alla rucola*** (pag. 13)

TORO

21 aprile - 21 maggio

La voglia di sfondare è nell'aria e contagia anche voi.

Amore: ha bisogno di parole, carezze e ardito trasporto…

Lavoro: impegno e dedizione sostituiscono certi mezzi finanziari che adesso scarseggiano.

Pasteggiate con: ***pâté di salmone affumicato al cognac*** (pag. 22)

GEMELLI

22 maggio - 21 giugno

È ripresa la volontà di essere operativi nei settori da smuovere.

Amore: Marte vi suggerisce comportamenti passionali e meno riservati.

Lavoro: rinnovare, ripartire, ridare vigore ai progetti impegnativi? È la soluzione!

Pasteggiate con: ***patate schiacciate con cipolle caramellate*** (pag. 79)

CANCRO

22 giugno - 22 luglio

L'appoggio celeste migliora man mano che i giorni passano!

Amore: passione, sincronicità di vedute e tenerezza…

Lavoro: non aspettate per realizzare ciò che la vostra creatività propone, partite subito!

Pasteggiate con: ***risotto alla batata e gorgonzola piccante*** (pag. 87)

LEONE

23 luglio - 22 agosto

Molte cose si stanno trascinando, e occorrerà dargli una smossa.

Amore: ottima l'attuale intesa fisica, e ben trainante l'attrattiva che eserciterete sul partner.

Lavoro: sarà bene facciate caso a intese che potrebbero volervi escludere da…

Pasteggiate con: ***petto d'anatra al miele*** (pag. 10)

VERGINE

23 agosto - 22 settembre

Sarà il settore del lavoro a darvi sorprese gradite.

Amore: quotidianità serena, gioiosa e affettuosa.

Lavoro: le novità appena varate si rivelano più che adatte a farvi aumentare il giro d'affari.

Pasteggiate con: ***spaghetti cacio, pepe e lime*** (pag. 105)

BILANCIA

23 settembre - 22 ottobre

Lavorate di più per ottenere una immagine pubblica aderente ai vostri desideri.

Amore: l'accordo diventerà perfetto, scorrevole, ludico e molto tenero. Ciò che speravate…

Lavoro: investite denaro solo su situazioni sicure.

Pasteggiate con: ***torrette di barbabietola e orata*** (pag. 33)

SCORPIONE

23 ottobre - 21 novembre

Non spendete più parole di quanto la situazione richieda.

Amore: qualche punta di gelosia? Chi vi piace ora ha la caratteristica di piacere a molte persone…

Lavoro: spendete energie e denari con minore entusiasmo!

Pasteggiate con: ***tasca di vitello ripiena al radicchio*** (pag. 39)

SAGITTARIO

22 novembre - 21 dicembre

Marte darà il suo tocco vulcanico a tutto il vostro agire, finalmente!

Amore: alla persona cara state chiedendo una partecipazione più sollecita.

Lavoro: certe promesse sono rimaste inevase, è tempo di pretenderne l'osservanza.

Pasteggiate con: ***patate al cartoccio salmone e panna acidulata*** (pag. 60)

CAPRICORNO

22 dicembre - 20 gennaio

Piani quinquennali per comprare delle autentiche minuzie…

Amore: vi piace che la persona cara condivida con voi progetti.

Lavoro: nulla sfugge al vostro severo e rigoroso controllo. Però, così facendo, vi stancate moltissimo!

Pasteggiate con: ***sformatini di carote*** (pag. 35)

ACQUARIO

21 gennaio - 19 febbraio

Succederà di tutto e di più…

Amore: la confidenza reciproca sarà allo zenit.

Lavoro: constatare che siete finalmente solo a un passo da realizzazioni importanti sarà bellissimo!

Pasteggiate con: ***roselline di patate*** (pag. 49)

PESCI

20 febbraio - 20 marzo

Sbilanciatevi solo negli ultimi giorni del mese!

Amore: l'attuale fase romantica vi consente di sognare che il vostro rapporto sarà sempre così poetico!

Lavoro: avere troppa fretta che i progetti diano subito l'ottimo frutto promesso è controproducente.

Pasteggiate con: ***chicche al pomodoro con bacon e pecorino*** (pag. 90)

Indice alfabetico delle ricette

a-c

f-n

p-z

Cocktail